



ゆとりの会だより

西東京ゆとりの会（認知症の家族会）会報

2020. 4月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 新型コロナウイルスの影響で、3月のゆとりの会は、会が発足して初めての休会となってしまいました。西東京市の公共施設の休館が3月31日まで延び、皆様の行動も制約されてしまっていることと思います。早くコロナウイルスの感染が収束に向かい、皆様とお会いしたいと願っています。

さて、4月のゆとりの会は、新年度のスタートで総会となります。新年度に向けて、皆様のご要望、ご意見が有りましたらお聞かせください。また、会長、副会長の立候補もお待ちしております。会計報告、会費納入もありますので、多くの皆様の出席をお待ちしています。

※尚、4月の会も、コロナウイルスの感染が収束せず、会場自体が休館となる場合など、休会となる可能性があります。その場合は、3月の会の時と同じように、電話やメールで皆さんにお知らせしますので、ご了承ください。

ゆとりの会 総会のお知らせ

日時 4月8日（水）午後1：30～3：30
 場所 インゲビル3階 第二会議室
 内容 総会、懇談、情報交換、会費納入



<会費納入>

新年度になりましたので、会員継続の方は、会費をどちらかの方法で納入をお願いします。年会費は1200円です。（会計年度、2020. 4月～2021. 3月）

- 1、総会出席時に、現金で1200円を会計（青木さん）までお願いします。（4月以降の定例会出席時でも結構ですが、7月の会位までをお願いします）
- 2、定例会になかなか来られない方は、切手での納入を受け付けています。その場合は、84円切手14枚と2円切手12枚を、田村宛てに郵送してください。切手の額面が1200円となり会費に充当いたします。（7月位までをお願いします）

*退会を希望される方は、4月の総会までに、会長か副会長に必ずご連絡をお願いします。連絡がない場合は、ご継続の意思とさせていただきます。尚、退会は年度途中でも出来ますので、お申し出ください。（一度納めていただいた会費はお返しできません）

*新しい名簿は、総会後に作り直し、5月の会報と共に送ります。（文責 田村）

◆認知症カフェについて

現在、西東京市には、12か所の認知症カフェがあります。認知症カフェは、オレンジカフェとも呼ばれています。認知症サポーターのリングもオレンジ色です。では何故オレンジなのか？ これは、厚生労働省の認知症施策総合戦略が「新オレンジプラン」という名称から来ているのですが、このオレンジ色は、陶工酒井田柿右衛門が作った赤絵磁器が関係していると言われています。彼が江戸時代「柿の色」からヒントを得て作成し、ヨーロッパなどに輸出されました。柿の色には「手助けをします」という気持ちも込められています。「認知症支援の施策が世界に広まるように」との思いが込められたことから、オレンジプランに至ったとされています。（※諸説あり）

西東京市の認知症カフェの普及は、皆さんがお持ちの「介護保険と高齢者福祉の手引き」の75ページにも載っています。認知症カフェ12か所が目指しているのは、『認知症になっても安心して暮らせる地域づくり』です。

*詳しくは、西東京市認知症カフェガイドをご覧ください。

◆長谷川和夫さんのこと

2020. 3. 1放送のNHKスペシャルの再放送をご覧になった方はいらっしゃるでしょうか？長谷川和夫さんは、認知症機能検査「長谷川式スケール」の開発者で、認知症の第一人者です。自らが認知症であることを公表したのは2017. 7月でした。

2018. 2；講演会の打ち合わせの途中で、別の話をしてしまう長谷川さんを、長女のまりさんは、話を元に戻そうと怒ってしまいます。第一人者である父のそうした行為を受け入れられなかったのです。

2019. 2；長谷川さんは、少しずつ認知症が進行し口数が少なくなります。「今、言った方がいいのか？言わない方がいいのか？分からなくなる」（本人の気持ち）「だから寡黙になる」

デイサービスの重要性を、以前はほかの人に訴えていたが、自分が行くようになったら、一人ぼっちだと感じ、嫌になった、行ってもつまらなくなった。自分が死んだら周りはどう思うだろう、負担をかけているのは自覚している、うつ病になった。死のうかなと思った。奥様（瑞子さん）は「やめなさい」と言う。

その後、ある地域の講演会で、長谷川さんが講演の順番を間違えて歌いだす。まりさんは慌てるが、終わってから止めなくて良かったと思う。ある日、まりさんと長谷川さんがコーヒーを飲みに行く。「私はいくつ？」とまりさん「35才！」父が答える。

「わー嬉しい」と私。「今日のコーヒーおごる？」と父。父の人柄は変わらない。

2019. 9；長谷川さんの体調のすぐれない日が多くなる。夢と現実の境が分からなくなる。有料老人ホームに体験入居2泊3日。「俺の戦場に帰りたい」と思う。

長谷川さんは、先輩に言われた言葉がある。『君が認知症になって、初めて君の研究は完成する』

長谷川さんが今、一日の終わりに伝える言葉は『瑞子ありがとう』

「認知症は、神様がくれた贈り物」「認知症になっても景色は変わらない、普通だ！」

◆介護の心得

2020. 3. 9放送のNHK「あさイチ」で、認知症の義父母を介護中のお嫁さんが、「介護はちょっとした冒険」と言っている。その人の介護の心得は、①普通に接する。②本人を傷つけない。③追い詰められたら距離を取る。とのことでした。

◆ゆとりの会は、認知症というキーワードでこれからも繋がって行きましょう！（田村）