



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

2024. 3月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 2月は日本の各地で季節外れの暖かさとなる日があり、様々な影響がありました。花粉症のある方にとっても、無い方にとっても、しばらく三寒四温のこの時期は、皆様充分気を付けてお過ごしください！

さて、3月は今年度最後のゆとりの会となります。来年度に向けての皆様からのご意見やご要望がありましたらお聞かせください。場所が田無公民館となりますので、始まりが午後1:30となります。どうぞ宜しくお願いいたします。

3月のゆとりの会のお知らせ

日時 3月13日（水） 午後1:30～3:30
場所 田無公民館2階 活動室2
内容 懇談、情報交換。来年度に向けての意見など。



<お知らせ>（同封のチラシ参照）

2月の会報でお知らせした、4月26日の「パーソナルソング」上映会は、法律上の問題から上映会ではなく、DVD鑑賞という形になり、場所も山田病院のリハセンターに変わっています。定員10名なので希望される方は早めにお申し込みください。

<2023年度「西東京ゆとりの会」活動状況>（来年度の参考にしてください）

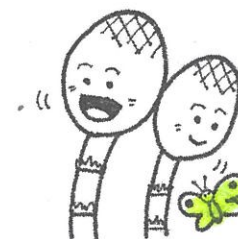
2023.4月 総会。
2023.5月 2つのグループ（在宅介護か施設介護の人）に分かれ、その中に看取りの人がどちらかに入って、2つのグループで話し合いを持つ。
2023.6月 そんぽケア定期巡回の人に「定期巡回」についての説明を聞く。
2023.7月 山田病院の人、デイサービス「悠花」の人、「りんく」の人、ほっとネットステーションの人の参加あり。
2023.9月 グループホーム「エクセレント西東京」のホーム長とケアマネの参加あり。
2023.10月 消費者センターの人に「消費生活の話」の出前講座をしてもらう。
2023.12月 ひばりが丘公民館の人に、ヘルプカードについての説明を聞く。
2024.1月 新年会（墨花居にて）。

<ぴあカフェ保谷町に参加して>（田村より）

1月27日（土）14:00～16:00 保谷障害者福祉センターにて行われた「ぴあカフェ保谷町」（西東京市の認知症カフェの1つ）に参加しました。この日は、57才の時、アルツハイマー病と診断された、藤島岳彦さんのお話がありました。その中で感心したことを皆様にもお伝えします。

1、診断後の取り組みとして始めた事

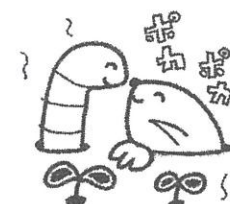
- ① 毎朝の早歩き散歩 4.5 km 40分。
- ② ストレッチ、筋トレ（部屋にて）。
- ③ 発酵食品を多く取り入れている。ぬか漬け、カスピ海ヨーグルトを手作り。
- ④ 白米→玄米（100%）
- ⑤ 豆腐、納豆を中心に！鯖、豚肉と炭酸水。
- ⑥ 都内の移動は主にクロスバイク自転車。



2、診断後の状況

「出来ていること」

- ① 3食自炊。自分で考えて調理し食す。
- ② 服薬。飲み忘れ防止のため、服薬ピルケースを冷蔵庫左上にくっつけておく。
- ③ 洗濯週2回、乾いたらたたみしう。
- ④ 家計簿はエクセルを使って毎日記録。
- ⑤ 早朝運動。
- ⑥ 冷蔵庫の中身を把握。
- ⑦ 家事を進んでやる。
- ⑧ 切り花を2週間ごとに買う。
- ⑨ ゴミ出し。



「出来なくなっていること」

- ① 血圧の上・下の引き算が出来ない。
- ② 現金レジの場合、小銭が合わせられない。
- ③ 納豆のフィルムを外さず、タレをかけることがある。
- ④ バリスタにカップを置かず、コーヒーを抽出する。
- ⑤ 電車の乗り換えで混乱することが多々ある
- ⑥ パソコンで作業する場合、画面のデータを自分で捉えられなくなる。



◆藤島さんは、認知症当事者として、これからも積極的に活動されとのことでした。

<編集後記>

2月のゆとりの会をコロナ陽性になって出席できず、このような会報になってしまいました。ご了承ください。皆様もコロナにお気をつけください！（文責 田村）

★会報の問い合わせは 副会長 田村まで TEL 042-458-1672