支部だより

蒲田西支部　居場所づくり

安心して暮らせるまちづくり、支部づくり、支部活性化のために、地域の「居場所」として使える場所がほしい、というのは多くの支部・地域での強い要望だと思います。

東矢口にお住まいの浅見さんから「自宅の1階を地域の人たちのために使ってほしい」という申し出があり、蒲田西支部で使わせていただくことになりました。

そこは閑静な住宅街にあり、1階は明るく、広々としたフローリングになっています。ここでどんなことをやっていくか、まず意見を出し合う懇談会を2月に持ちました。近所のお知り合い、機関紙配布者の方などに声をかけ、6人が集まりました。

「食事会をやろう」「歌う会をやりたい」などいろいろ意見が出ました。活発に行っていくために、いっしょに取り組んでくれる人を増やそう、こんな素敵なスペースがあることを多くの人に知ってもらいたい。そのために、学習会と食事会を開催することになりました。

まず3月22日に「消費者トラブル防止のための学習会」を行い9人の方が参加されました。

4月7日の食事会には15人が参加。交流を行い、このスペースでやっていきたいことをアンケートで寄せてもらいました。おしゃべり会、食事会、健康体操、健康チェック、小物づくり教室などなどいろいろな内容で、今後の取り組みが楽しみです。

5月19日には、2回目の食事会を開催し、13人が参加。食事作りを手伝ってくれる方も来てくれました。さらに、健康体操を指導してくれる方や、毎月の懇談会に新たに2人参加してくれるなど、確実に蒲田西支部でのまちづくりの輪が広がっています。

六郷支部　オレンジカフェ　六郷

六郷支部は、京浜診療所、けいひん訪問看護ST、東六郷1丁目薬局、グループホーム虹の家みちづかと協力して、地域の健康づくり、まちづくりをすすめています。

最近、いろいろなカフェが行われているので、この地域でもやってみることになりました。内容は、みんなで体操をしたり、歌ったり、おしゃべりをして楽しいひとときを…です。何人集まるかわかりませんでしたが、第1回を4月1日㈯に行い、20人の方が来てくれました。

オレンジカフェ六郷は偶数月の第1土曜日・10時～11時半に京浜診療所の2階デイケア室で開催します。参加費は200円（お茶とお菓子付）です。ぜひ、お越しください。

第2回オレンジカフェは18人参加でした

鵜の木・雪谷支部　うのきカフェ

5月27日㈯、うのき診療所1階待合室で、うのきカフェを初めて開きました。組合員、職員など7人の参加でしたが、認知症の話などで盛り上がりました。

「もっといろんな人に来てほしい」と、これからは、のぼりや看板を出してお知らせすることになりました。次回は8月12日㈯午後2時～3時の予定です。参加費は200円。ぜひお越しください。

楽しくおしゃべりしました

認知症Q&A　No.15

回答はグループホーム虹の家しおかぜ所長　大澤千恵子さん

Q　幻視、幻聴について教えてください？

A　認知症高齢者の方で、実際にはないものが「見える」ということがあります。「虫がいる」「子どもがそこにいる」「長い髪の人がベッドの下にいる」などと訴えるのです。「幻視」といいます。現実にはないものが本人には見えるので、おびえることもあります。誤認の場合もあるので、明かりをつけると安心することもあります。

レビー小体型認知症の場合、小さい虫や子どもが見えることがあるので、受診の際に医師に報告するとよいでしょう。また、レビー小体型認知症は、パーキンソン病のような症状もともなっていることがあります。診断がつけば、対応する薬もありますので相談してください。

その訴えに対しての対応ですが、本人にとっては見えるわけですから「いませんよ」と言わず、「私には見えませんが、あなたには見えるんですね」という態度で応じます。「どんな色ですか？」とか「男ですか？女ですか？　何人くらいいますか？」と聞いてみると、どんな風に見えているのかわかります。

幻聴の場合、誰もいない隣の席に向かって話をしていることもあります。対応は、幻視と同じでよいでしょう。耳垢が原因のこともありますので、念のため耳の観察もしてみましょう。

関心の高さがうかがえた認知症学習会

5月27日㈯、ゆたか診療所で、保健教育委員会主催の「認知症」学習会が行われました。講師は大田病院・細田悟先生で、22人の参加でした。

「認知症の家族に、何を食べたいか聞くと、いつも怒ったように同じものを答えるだけ。毎食同じものを食べさせるのは心配」という質問に「本人にいちいち聞かないで他のものを出せばいい」「同じものがいい、と言うのはあなに手間をかけさせないようにという配慮からじゃないですか」など、参加者からもいろいろな意見が寄せられました。他にもいくつもの質問がだされ、認知症に対する関心の高さがうかがえた学習会でした。

穏やかな雰囲気で講義が行われました

ワイナリーで記念撮影

絶景富士！　といちご狩りの旅in静岡

4月23日㈰、恒例の春のバスハイクに行きました。今回は伊豆、バス3台・総勢147人の旅でした。

中伊豆ワイナリーでワインの試飲、三島伊豆フルーツパークで昼食といちご狩り、そして柿田川公園散策と湧水見学、沼津で海産物のお買い物と盛りだくさんでした。富士山は雲に覆われ、残念ながらその姿を見せてくれませんでしたが、お天気は良かったので、春の暖かな1日を楽しく過ごしました。

参加された皆さんからは、「以前、家族で伊豆を旅したことを思い出し感無量でした。これから、この旅を思い出してはあたたかい気持ちになるでしょう」「柿田川湧水が美しく感動でした。バスの中も和気あいあいで楽しかったです」「いちごをたくさん食べ、しばらく食べなくてもいいかと思っています」「天気に恵まれ楽しい1日を作っていただきうれしかったです。バスの中ではハーモニカあり、歌ありで退屈することがありませんでした。また誘ってください」「お天気は良かったのに富士山が見えなかったのが残念。バス旅行は久しぶりでしたが、お話やマジック、クイズもあり楽しかったです」などの感想と俳句をいただきました。

何故かしら　草かんむりに　母の文字
思いっきり　苺ほうばる　富士の旅
幾く久し　柿田の水の　青く澄み
柿田川の　水をボトルに　いちご狩り
いちご狩り　伊豆のけしきに　いだかれて

地域の方々や城南福祉医療協会・城南医薬保健協働とも連携して、気楽に楽しく交流できる居場所づくりをすすめています。現在行っている取り組みは…。

《ゆたかカフェ》
開催日時：偶数月の第1金曜日　11時～14時
場所：ゆたか診療所3階ゆたかの家（品川区豊町4−18−21）

《おれんじくらぶ》
開催日時：毎月第3土曜日　10時～12時　参加費：200円
場所：大田病院1階通所リハビリ室（大田区大森東4−4−14）

《三ツ木カフェ》
開催日時：不定期開催　基本第3土曜日　14時～15時　参加費：100円
場所：三ツ木診療所1階（品川区西品川2−13−20）

《池上日曜サロン》
開催日時：毎月第3日曜日　10時～12時
場所：池上文化センター

《南大井いこいの場》
開催日時：毎月第4火曜日　14時～16時
場所：南大井シルバーセンター

《らくだカフェ》
開催日時：毎月第4金曜日　10時～12時　無料
場所：大森中診療所6階（大田区大森中1−22−2）

《ゆたかカフェ・クローバー》
開催日時：毎月第2土曜日　10時～11時30分
場所：ゆたか診療所3階

《宿題外来（無料塾）》
開催日時：毎月第2水曜日　17時～19時　無料
場所：ゆたか診療所3階

《オレンジカフェ六郷》
開催日時：偶数月の第1土曜日　10時～11時30分　参加費：200円
場所：京浜診療所2階デイケア室（大田区東六郷1−27−4）

＊だれでも参加できます。詳しくは生協本部（3762−0266）まで。

第7回　うたカフェのご案内

日　時　**8月21日(月)　13時～15時**
会　場　橋本ビル3階　**ギャラリー橋本**（大田区西蒲田8-3-6）
ＪＲ蒲田駅南口より徒歩3分
参加費　**200円**（お茶・お菓子代）
＊定員は会場（消防法）の関係で先着60名までとなります。