

# たすけあい名古屋

通信第134号

## あれっ、あの人誰だったっけ？



あれっ、あの人誰だったっけ？ この役者の顔は覚えているけれど名前が出てこない！ 最近とみにこのようなことが多くなってきました。順調に齢を取ってきているなどの認識もありますが、ひょっとして認知症の初期症状ではないか、との心配もしています。

**ど忘れ：**覚えているはずのことが出てこない。欲しい時に出てこず、時間がたち用件が済んだ頃になって突然に思い出すことが多いものです。つまり忘れてはいないということです。ただ記憶をしまった引き出しが一時的にわからなくなるだけのことです。思い出したくないことなどは無理して思い出す必要も無く、しまい放してよいのですが。

**もの忘れ：**もの忘れにもいろいろなパターンがあります。単なる加齢によるもの、心因性ストレスによるもの、病的なもの等です。

忘れっぽいということで、認知症を心配される方も多いと思いますが、加齢によるものは、「最近忘れっぽくなったなあ。」との自覚があります。忘れたことが判っていればまだ安心、忘れていて自分が理解できなくなっていれば、早いうちに医師に診てもらいましょう。「私は忘れてなんかいません。」と忘れていてその認識がなくなると、周りの人との間のトラブルの原因にもなってしまいます。

### ●加齢と認知症との違いは；

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験そのものを忘れる
忘れたことを自覚している	忘れたことを認識できない
何を食べたか忘れる	食べたことを忘れる
約束をうっかり忘れる	約束したこと自体を忘れる

もの忘れが増えていくことはしょうがないことです。齢を重ねるにつれ、自分の「弱い」を知り、その予防に努めていくことが大切です。健康維持に向けた活動、身体を動かしながら頭を使うことが、もの忘れの予防、認知症の予防に大きな効果があります。

世のため、人のため、自分のため、身体に気を付けたいものです。

（代表理事 西川 達夫）

# 一緒に始めませんか？

## ご利用者の声

グラウンド  
ゴルフ

健康体操

卓球

スポーツ  
吹矢



### スポーツ吹矢教室

Y. S

礼。3秒で息を吸い9秒で吐く。雑念を払い、矢を的に射る。

息を吸い6秒で吐きながら呼吸を整える。礼。

礼で始まり礼で終わる。複式呼吸を主体としたスポーツ吹矢を知り試行体験したところ、ゲーム性あり、様々な健康効果もあり、と聞き入会しました。



約1年になります、矢を射ると体が熱くなり血行が促進されたり、腹や腰まわりのインナーマッスルにも良い影響をもたらしているのではないかと思います。

それ以上に良かったのは、入会当日からあたかも数年来の仲間のごとく、皆さんに受け入れて頂き、私にとっての癒しの場が出来たこと

です。

プレーは真剣です。そんな中であっても、実力以上に好成績を期待されプレッシャーに負ける人、雑念を払いために狙いを定めたところに雑念を吹き込まれ調子が狂う人ありで、このなごやかでアットホームな雰囲気も気に入っています。

最近では、課外活動？として、少々のアルコールつき食事会や花見会も行われるなど、仲間作りも進んでいます。次は、何の会か今から楽しみです。



### 健康体操教室、グラウンドゴルフ倶楽部

片桐 シゲ子

私は、仕事をしている時も退職してからも車での生活が長く、歩く事が苦手でした。

3年半位前に鳴子団地に引っ越して来て、駐車場に行くのに50段位の階段を毎回上り下りするのがとても辛く、運動不足という事を思い知りました（笑）。

2年半位前に、お隣さんから「たすけあい名古屋」の健康体操教室を教えてもらい、近くにこんなに良い教室がある事を知り、入会させてもらいました。



1年位続けた頃には、駐車場の階段も楽に上れるようになり、最初の頃との違いを感じました。その後1年半位過ぎた頃にグラウンドゴルフに誘って頂き、歩く自信は全然なかったけどやってみたら毎回5000歩位歩いても平気で、楽しくゴルフが出来ている事に嬉しく思い、今でも続けて楽しんでいます。

これも基礎にあるのは、2年半以上続けて来た体操のお蔭だと思っています。体操教室の仲間の方達と一緒に大きな声で笑ってストレスも発散出来て、毎回楽しく教えてもらって2時間があっという間に終わってしまう感じです。

**60歳以上の方ならどなたでも（60歳未満の方も応相談）。**

**お申し込みは開催日の会場で（初回は無料）。**

**お問合せは NPO法人 たすけあい名古屋 ☎ 892-0080**

# デイサービス鳴子だより



デイサービス鳴子では、4月に入り花見に出かけました。滝の水川、新海池、戸笠池等へ出かけ、ご利用者からは「桜がきれいだね〜。」「外は気持ちがいいね。」「来てよかった！」と喜んで頂きました。春の日差しを浴びて、ご利用者、スタッフ共々幸せな気分になりました。

室内では、紙の上の点数の書いてある的にお手玉を入れるゲームをしました。お手玉を狙って投げるのは案外難しく、なかなか点になりません。でも、点が入ると歓声が上がって大いに盛り上がりました。また、白板を使った脳活クイズでは、言葉や数字の組み合わせで、頭の体操をしました。

作品作りでは、折り紙で作った様々なパーツを、各々選んで頂き、台紙に貼って仕上げます。素敵な「五月飾り」の完成です。鯉のぼりの懐かしい思い出と共に、ご利用者にも喜んで頂きました。

(デイサービス鳴子 岩本はるみ 原畑美砂子)



お花見



「五月飾り」



「五月飾り」作成の様子

# 障がい者総合支援だより



3月30日(木)、「のん・たんと」のバスレクを開催いたしました。今回の行き先は「明智鉄道」。大型バスで恵那駅へ向かい、食堂列車の中で明智鉄道特製のお弁当を食べながら、景色を楽しみました。毎回の様に「のん・たんと」では、お出掛けの日には天気に恵まれ、陽気の良い一日になりました。食堂列車に初めて乗り、大はしゃぎの方もみえました。列車の中では、列車に乗れたことや、景色に夢中の方もいれば、お弁当に夢中の花より団子の方もみえました。

大型バスの中でも、ビンゴゲームを行い、バスレクが終わった後には、みなさん笑顔で帰られました。  
(生活介護のん・たんと 服部 友里恵)



「明智鉄道」



食堂列車内

# 天白福祉会館だより



天白福祉会館（天白区池場五丁目1801）では、「認知症予防リーダー養成講座」と「グループ回想法体験会」の参加者募集を行っています。

●「認知症予防リーダー養成講座」は7月～8月の火曜日午後1時～3時（全8回）で5月27日（土）まで申込を受付しています。定員は5名で応募者多数の場合は抽選。

●「グループ回想法体験会」は5月29日（月）午前10時～12時 福祉会館集会室で開催。先着20名様。

いずれも、名古屋市在住で60才以上の方。天白福祉会館受付まで。

【開館時間】 月曜～土曜 8：45～17：00

【休館日】 日曜・祝祭日

【お問合せ】 ☎ 802-2351

（館長 各務 芳春）

## ご寄付お礼



多くの皆様からご寄付を頂きました。心よりお礼申し上げます。

認定 NPO 取得後4年弱が過ぎました。更新には5年間500名もの方からのご支援が必要とされています。ご無理なお願いにもかかわらず多くの方からのご支援を頂き、500名を超えることができました。

頂きましたご寄付は、地域の暮らし助け合い活動、健康維持活動の充実に向け活用させて頂いています。ありがとうございました。

## 第20期 定時総会の開催

5月29日（月）18時より第20期総会をUR 鳴子団地なるご集会所にて開催いたします。

介護保険法改正、介護報酬の改訂、働き方改革等、介護事業を取り巻く環境は年を追うごとに厳しくなっています。7月には20周年を迎えます。これからの超高齢化社会で、地域の福祉向上に向けて取り組んでいく所存です。

ホームページをご覧ください

たすけあい名古屋

検索



特定非営利活動法人（認定NPO法人）たすけあい名古屋

代表理事 西川 達夫

〒458-0041 名古屋市緑区鳴子町四丁目13番地 愛知県住宅供給公社鳴子第1住宅

TEL 052-899-0833 FAX 052-899-0800

E メールアドレス : [info@tasukeainagoya.com](mailto:info@tasukeainagoya.com)