

最新情報を学んで備える、支える!

6月17日(土) 14時開講!

どなたでも、お気軽にご参加ください!

カフェマスター研修会(第1期)

○受講したら、必ず「カフェ・マスター」にならないといけないのですか?

研修会の内容は、認知症についての最新情報の学習です。認知症の知識を深めたい方の受講も歓迎します。

○5回全ての講座に出席しなければいけませんか?

出席できる講座のみの参加で構いません。年間4期の研修会を開催しますので、可能な日程で学び続けていただければうれしいです。

開催場所 アシスト 21 5階

認知症支援・介護予防センター「カフェ・オレンジ」

開催時間 14時〜16時 ※途中カフェ休憩あり

1、6月17日(土) 高齢者の身体的特性と介護予防

2、6月21日(水) ロコモ予防と脳活性化を楽しく体験!

3、6月24日(土) 訪問診療の今とこれから

4、6月29日(木) フレイル(虚弱) 高齢者にならないために

①おいしく食べて低栄養を防ごう!

②お口のミミズ! ココだけの話し

5、7月2日(日) 排泄ケアのお話し

お問合せ・お申込みは・・・

認知症・草の根ネットワーク事務局

090 2968 9463 (中村) へ



閑話休題

夫が定年退職になった。毎日家にいる(当たり前だけれど)。

「うるさい」と思われるのを承知で一応言ってみた。「一日一回お日様を浴びるといいらしいよ。人間てねお日様を浴びて15〜16時間経つと眠くなるって」最近研修会で聞きかじった知識を使って暗に(引きこもりず外に出てね)と伝えたつもりだった。するとお散歩するにはお散歩ウエアと靴が要ると言つ。言われるまま買物にも付き合つた。しかし、外に出た形跡はない。いつもテレビと仲良くしている。「まったくも〜」である。

もともと外が大好きな私と家が大好きな夫。私にとつて「一日家において、じっとテレビを見ている」なんて拷問に等しいのに、彼は嫌ではないらしい。いろんなところで出会つ70代、80代の男性に相談してみた。

「定年になってどの位経つのか?」「二週間くらいかしら?」と答えると、皆さん笑いながら「まだ、まだ。これからいろいろ考えるだろうから、好きにさせておやりなさいよ。」と言われる。おっしゃるとおりかも。

最近少し変化が・・・夕飯の食器の片付けを翌朝していたのだが、眠気眼で見ると、あつ、台所がきれいなっている!夫が「正直靴屋の小人さん」をやってくれている。ちょっと温かい気持ちになって「ありがとね」と素直に伝えた。

実際のところ一人になる空間がないのはとっても痛い。どこで深呼吸すればいいのかな?と真面目に思つ。

しかし、煮つまらないように、うまく空気を入れ替えながら生きていくしかないのだろう。「火種」になりそうな言葉は、発する前に胸の中で復唱して(笑)。

「家内安全」は初詣でいただくお札の決まり文句ぐらいにしか思っていなかったけれど、「なかなか深い」と思うこの頃である。(ま)