

たる♡はな物語

もったいない!

絵:くさか 里樹



解説 シナリオ・監修・永島 徹

「もったいない」という言葉。若い人はあまり使わない言葉でしょう。戦争中や物のない時代に生活してきた高齢者にとって、「もったいない」ことはしてはいけないという心が身に染みこんでいるのでしょう。「使い捨ててなんてとんでもない!!」と花子さんも当然のようにリハビリパンツを洗って干し、薄くなったリハビリパンツをまた履くのです。「なんでそんなことするの!!」と怒りたくなりますが、「もったいない」ことはしてはいけないという花子さんの思いを話してみよう。例えば、リハビリパンツのリサイクルボックスを用意して見るのも1つの方法です。「役に立つなら」と協力してくれるかもしれません。「なんでそんなことするの?」ということは日常の中で様々な思いがあります。そんな時は、「なんでそうなのかな?」と行動の根拠にある思いに少しでも考えを巡らせると大きな助けになります。



Vol.11 イベントレポート

「認知症についてみんなで考え理解を深めよう!」をコンセプトに、下野新聞認知症カフェプロジェクトでは県内でさまざまなイベントを展開しております。プロジェクト2年目では、「上原チョーが出チョー!トウートゥーキャラバン」が県内の認知症カフェなどを巡りました。また、「健康森林ウォーキング」では、森林浴を楽しみながら、森林が持つ、さまざまな心身改善効果などについて学びました。

企画制作/下野新聞社 営業局

下野新聞 認知症カフェ プロジェクト2021



10月13日(水)大人の学舎(佐野市)



10月1日(金)まちなかサロン「楽風カフェ」(佐野市)



12月17日(金)びーちサロン(さくら市)



11月29日(月)あおぞらカフェ(真岡市)

上原チョーが出チョー!「トウートゥーキャラバン」

「トウートゥー」のギャグでおなじみの吉本興業所属「栃木県住みず芸人」の上原チョーさんが、キャラバン隊長を務める「トウートゥーキャラバン」。チョーさんはレクレーション介護士2級を取得し、吉本興業の「お笑い介護」にも所属し、全国各地で笑いを取り入れた介護レクレーションを行っています。トウートゥーキャラバンでは、そんな上原チョーさんが考案した簡単なリズムに乗って体を動かせる「トウートゥー体操」や「脳活ゲーム」など、誰もが気軽に楽しめるレクレーションを参加者と一緒に行いました。参加者からは「コロナ禍で運動不足なので、楽しく身体を動かすことが出来て良かった」と、好評でした。トウートゥーキャラバンは今後も県内の認知症カフェなどを巡る予定です。



健康森林ウォーキング

開催日:2021年10月23日(土) 会場:宇都宮市森林公園

森林浴でリラックス
長引くコロナ禍で外出機会も減り、運動不足やメンタルヘルスの悪化が危惧されています。そのような中で、最近の研究により、森林の持つ認知機能改善、ストレス改善効果などが明らかになってきました。健康森林ウォーキングでは、そのような森林の持つさまざまな健康改善・健康増進の効果を研究されている東北医科大学准教授の住友弘先生を講師としてお招きし、イベントを開催しました。イベントでは森林ウォーキングを行う前に、血圧測定と唾液アミラーゼ測定、心理状態をチェックする気分プロフィール検査「POMS」などを参加者全員が行い、各自の心身の状態を確認。その後、森林公園のウォーキングコースを、住友先生の先導で約40分程度歩きました。「森を散歩すると気分がよいのは、木から出るフィトンチッドという成分が私たちにリラックスさせてくれるからです」と説明した住友先生。ウォーキング中では木の葉の香りを嗅いでみたり、みんなで森林の中で横になって木の下から眺めてみたり、新たな森林浴の楽しみ方を学びました。ウォーキング終了後は、ウォーキング前にした測定をもう一度行い、ウォーキング前後で数値を比較したところ、参加者の多くに血圧低下、ストレスレベル改善などの効果が見られました。また、イベントでは、トドマツの葉から精製したアロマオイルを使ったハンドマッサージ体験やハーブティーの試飲なども行いました。

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。

明治安田生命
宇都宮支社

だちつとちぎ
JA全農とちぎ

NTT東日本

welcia
ウエルシア薬局株式会社

人も地球も健康に
Yakult
宇都宮ヤクルト販売株式会社

SOMPOひまわり生命
あなたが健康だと、だれかがうれしい。

企画協力

栃木県

一般社団法人
栃木県医師会

公益社団法人
認知症の人と家族の会

栃木県歯科医師会
Tochigiken-Dental Association

一般社団法人
栃木県薬剤師会

公益社団法人
栃木看護協会

応援医療機関
応援介護老人福祉施設

宇都宮駅前比企クリニック 宇都宮第一病院 宇都宮リハビリテーション病院 皆藤病院 見籠堂医療福祉総合クリニック 見籠堂クリニックかわせみ 済生会宇都宮病院 長島医院 那須赤十字病院 那須南病院 沼尾病院 根本医院 橋本腎内科クリニック 村井クリニック 柳田医院 吉沢眼科医院 両毛病院 デイホーム風のさんぽ道 グループホームのさんぽ道 予防サービス 家族共有 ※五十音順(医療機関、介護老人福祉施設の順)

地域協働コミュニティスペース



『ウエルカフェ®』は「お客様の休憩の場」だけでなく、ボランティア活動・サークル活動・趣味の会・体操・自治会活動等の地域の皆様の活動の場として「無料」でご利用いただけるスペースです。

※イベント開催等の利用予約がある場合には予約者が利用されている間はご利用になれません。

ご利用の条件等はホームページをご覧ください。店長までご相談ください。ご利用の申込みはホームページの利用申込フォームからでもできます。

ウエルカフェ 検索



保険が人を健康にする インシュアヘルスの時代へ。

Insurhealth®

認知症発症前からあなたとご家族をサポートする保険

笑顔をももる

認知症だけでなく、軽度認知障害と診断された場合から保障。さらに、なる前からのサービスも充実。

認知症保険

限定告知認知症一時金特約付

払込期間中無解約返戻金限定告知骨折治療保険

この保険は健康に不安がある方でも簡単な告知によりお申し込みいただけるよう設計された商品です。このため、保険料は当社の通常の保険に比べ割増しされています。

・軽度認知障害(MCI)
・認知症
[限定告知認知症一時金特約]

・骨折治療
・災害死亡
[主契約]

SOMPO 笑顔倶楽部
認知機能低下予防の支援サービス
正しい理解のための情報提供
あたたかな元気づけ(認知機能)チェック
認知機能低下活動記録
介護関連サービス
介護支援サービス
運営:株式会社プライムアシスタンス

健康をサポートするがん保険

勇気のお守り

●がんに対する保障の開始(責任開始日)は、保険期間の始期の日から起算して3か月経過後となります。

●ご契約をお引受けできない場合や保障内容を制限させていただく場合があります。●この広告は、商品の概要を説明したものです。詳細につきましては「商品パンフレット」「ご契約のしおり・約款」「ご契約に際しての重要事項(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。



SOMPOひまわり生命保険株式会社

(引受会社・お問い合わせ先) ☎050-2016-8569
SOMPOひまわり生命保険株式会社 栃木支社
〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り1-1-11
損保ジャパン宇都宮ビル7階

