

母が70歳を超えた頃だろうか。同じ話をくり返す母に、年齢のせいだから仕方ないと思っていたが、実は認知症に侵されていたことを知ったのは後のことだった。実家に帰るたびに少しずつ進行していくのを見て心配のあまり叱咤してしまい、そのたびに落ち込んで悲しそうな顔をする母を今でも思い出す。時間がかかったが、認知症という病気がこういうものだとのまますまを受け入れることで母との対話は少しずつ心穏やかな時を過ごすことができた。



(天森西・塚平由紀子)

### 認知症サポート養成講座に参加して

して認知症の人への接し方を学びました。今後の生活に生かしていきたいと思えます。



一人ずつ自己紹介、貴重な戦争体験の話が聞けました

うのきの報告会は毎年かかさず行っています。今年も職員が料理した「ずいどん・そうめん」が好評でした。最後は平和の歌を全員で歌い、終了しました。



みんなで書いた憲法前文の揮毫 (品川戦争資料展)

## 戦争資料展



8月9日～11日までアブリコで行われました (大田戦争資料展)

## 8月23日(土)「第2回 わくわくヘルスチャレンジ」表彰集会が行われました

「第2回わくわくヘルスチャレンジ」(6月～7月)は、59の方がエントリーし、40の方が目標を達成しました。

8月23日には、その表彰集会が行われ、13人が参加。チャレンジの様子を参加者が話してくれましたので、ご紹介します。

### 《参加者からの感想》

- \*歩くには暑い季節だったので、朝5時頃から歩くようにした。雨の日が困った。
- \*池上本門寺までを歩くコースにしている、階段を上まで歩いていた。
- \*資料の東海道五十三次は、歩く目標になってよかった。五街道のほかの街道もつくってほしい。
- \*一緒にグループでとりくんだ人たちと経過報告会のようなものをやった。
- \*「歩くことで健康になったような気がする」



- という声もあった。
- \*毎日記録するというのは、しばられ、義務でやるようになると思い、最初は気がすまなかったのだが、やってみたらそんなことはなかった。東海道五十三次は、励みになってよかった。2カ月間続けると習慣になり、今でも続けています。でも、やせることを目標にするとダメ。私はやせませんでした。
- \*スタートした時期に田舎で不幸があって行き、ウォーキングはそれで目標達成という点ではもうダメ。でも、戻ってきてから、通勤で平和島駅のそばから青物横丁まで歩くことが習慣になりました。歯みがきは、夫婦でとりくんで2人とも達成しました。
- \*歩くにはよくない季節だったので、早朝に歩いたり、コースも信号が少ないコースを歩いたり、雨の日はアーケードやデパートの中を歩いたりしました。
- \*日常の移動をなるべく歩くようにしました。5km以内の目的地にはなるべく歩いたり、池上の自宅から大井町駅まで歩いたり、通勤も少し遠くの駅まで歩いてます。また、その日の歩く計画もたてておくようにしています。
- \*歯みがきで8分は長いと思ったが、テレビを見ながらやるとできた。
- \*血圧コースをとりくんだが、私の場合は、頭が痛い時は血圧が高いことがわかった。
- \*自宅のすぐ目に付く所に血圧計を置いて

とりくんだ。おしゃべりコースは難しいかなあと考えたが、普通に生活していたらできた。(一人暮らしの男性)

- \*健康体操コースとウォーキングコースをとりくんだが、資料にのっていた体操は、ウォーキングの準備体操、整理体操として活用し、歩いている途中、信号待ちでもやったりした。資料の写真が野口トレーナーという知っている人だったので、親近感をもってとりくめた。
- \*前は、5コース全部を申し込んで、5枚の報告書を書くのが大変だった。今回は、自分の普通の生活がどのようなものか、さぐってみようと思った。前回のヘルスチャレンジ以降、ずっと血圧測定をして記録しているので、血圧コースを申し込んだ。その日のできごとをメモ欄に書いていくと、自分の生活ぶりがわかってきた。駅まで歩くことや運動も、かなり習慣になりつつある。

### 《抽選・表彰》

抽選の結果、各コースで2人ずつの方々に景品が当たりました。

最後に、「ころぼん体操」を行って終了しました。

次回は、来年を予定しています。ぜひ、みなさんの参加をお待ちしています。