

# こすもす

2017年春号

日本一住みやすい街を目指して  
**野並日本一の会**

# かきつばた

2017年3月

第52号

あいち診療所野並  
名古屋市天白区福池  
2-330-2  
TEL.052-895-6637  
平成29年3月1日発行

安心ですか  
幸せですか

東海南大地震が近づいているといわれています。野並では水害でひどい目にあった人も大勢います。皆さん準備は出来ていますか。大災害が来なくても、80歳を超えると3人に1人は認知症になるといわれています。自分の家で最後まで暮らしたい人が7割いても、1割の人にしかそれが実現しない世の中です。

つながりを作ろう

プライバシーの保護と人と関わらないことは違います。愛する人がいるのといないのではどちらが幸せでしょうか。私たちは多くの人とつながりあうことが幸せの基本であり、安心の条件でもあると考えています。自分だけ良ければいいという心の貧しさから、みんな幸せな豊かな生活を目指しましょう。

野並日本一の会では、毎週火曜日の健康カフェと水曜日の介護カフェを中心に様々な活動が増え続けています。皆様の参加をお待ちしています

## ムビラ演奏



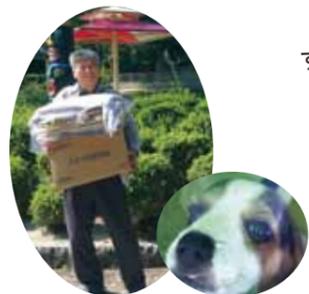
ムビラはジンバブエの古典民俗音楽です。心と体に良い影響を与え、練習に気軽に参加ください。

## 臨床美術の会



独自のアートプログラムに沿って創作活動を行うことにより脳が活性化し、認知症の症状が改善されるといい、最近は一般的なメンタルヘルスケアとしても取り入れられています。

## 動物愛護センターに保温マットを作成して寄付



コンクリートの上で保護動物が寒さに震えていることを知って、保温用のマットを手作りして寄付する活動を行っています。



## あいち診療会は



# 野並日本一の会の活動を応援しています

在宅医療に取り組んで25年あまり、“住みなれた場所で暮らし続ける”には家族はもちろん地域の支え合いが大切なことに気が付きました。あいち診療会は、地域の絆を深める野並日本一の会の活動が地域の皆様の健康に繋がると信じています。

### あいち診療所野並

野並保育園 隣接  
052-895-6637

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村/畑	野村/岡崎	野村(もの忘れ)/畑	野村	岡崎
午後	野村/畑(第1週)	野村	畑	畑	野村	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00  
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜 9時まで

予約制 もの忘れ相談外来  
毎週木曜日 午前 9時 ~ 12時

### あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	畑	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00  
火金 午前 9:00 ~ 10:30

新生児の予防接種から在宅看取りまで

特別養護老人ホーム

## おふくろの家

3月1日 open!

先月号でお伝えした社会福祉法人淳涌界の特別養護老人ホームおふくろの家は3月1日入居開始しました。弥富市又ハ2-128-1 近鉄佐古木駅徒歩6分 TEL 0567-67-7201

おさらい(前号までに掲載した大事なお知らせ)

### 時間外診療

電話での相談に24時間対応します。通院中の方(処方日数内)で、体調に変化があり相談したい場合 895-6637までお電話下さい。

### わいわい倶楽部

月会費500円で送迎致します。利用の無い月はお金は頂きません。(一人で車の乗り降りが可能な方に限ります)

### 発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が少なく診察できるように致します。 895-6637 電話がない場合、待合室をご利用いただけません。

### 予防接種

予約制で短い待ち時間でを行います。(相談が無い方に限ります) 予約した時刻前までに準備下さい。前の方の診察が終わり次第、診察致します。

### 編集後記

「かきつばた」は院内報として毎月発行してきましたが、2017年から3月6月9月12月号を、野並日本一の会に紙面を譲り渡すことになりました。野並日本一の会は、あいち診療会の在宅医療を受けた介護経験者が中心になって「介護カフェ」を始めたことからスタートしましたが、私たちが住み、働くこの野並が日本一住みやすく働きやすい街であつたらいいと思います。そのため何かできることに取り組もうというグループです。トランプ米大統領は米第一と言いますが、排他的な政策を次々に打ち出していますが、野並日本一の意味は全く違います。私たちは様々な人が、譲り合い助け合う社会、排除される人のいない社会が豊かな社会だと考えています。(その社会にはテロも、犯罪もなくなるという前提で。) この「こすもす」は野並日本一の会のメンバーが、活動の一環として業者に頼らずポスティングします。

## 『健康カフェの話題』

- 自分らしく生きて「自分らしい後始末のつけ方」  
外波山 節子 (NPO 法人「りすシステム」)
- どっこ生きる生物学「野生動物との共存を目指して」  
荒木 大輔 (あいち診療会)
- コーヒーのフェアトレードについて  
池島 英総 (サンティー・サンティー珈琲農園)
- 健康食品との賢い付き合い方  
安藤 満里 (あいち診療会)
- 一流と謳われたオーナーバーテンダーの世界  
嘉本 健一 (Ken's Bar)
- 春日天空の古来茶～無農薬を継承して  
山田 泰珠 (春日乃売茶翁)
- 足元からみる健康  
酒井 郁子 (酒井靴店代表)
- 南極から見た自然・地球環境に学ぶこと  
吉川 康文 (国立極地研究所隊員)
- 開かれた寺 徳林寺の活動  
高岡 英暢 (徳林寺住職)
- はじめてのイスラーム  
サラ クレシ好美 (名古屋モスク)
- 健康な地域づくりへの挑戦  
杉浦 美和 (NPO 法人まちの家 赤坂)
- 人と動物との理想的な共生を目指して  
島崎 亜紀 (名古屋市動物愛護センター)
- 海野知江の世界  
海野 知江 (画家・エッセイスト)
- 人生はいつも選択の連続  
柴田 雅代 (喫茶「花茶」オーナー)
- 夢を追い続けて  
lan lanba (市大病院ウイルス学研究員)
- 悔いなき我が人生「男として生まれ女として生きていく」  
近藤 茄月 (アート建築家)

(敬称略)

## 健康カフェ

生活不活発病をご存知ですか？古くは廃用症候群と言われたのですが、不活発な生活で身体と脳を使わないことで進行し、寝たきりの原因にもなりうる病気です。人生90年の今日、仕事をやめて人間関係が急に希薄になったり、病氣やけがで体が不自由になったことをきっかけに、活動性が低下したことが原因で身体能力や認知機能の低下が起きます。



三代続くシューフィッター 酒井様のお話の様子

今年が目標はこのカフェをきっかけに活動の輪が広がり、毎日どこかでカフェが



南極越冬隊員の吉川様のお話の様子

65歳以上の7人に1人ぐらいは認知症といわれる時代。認知症は今やありふれた病気であり、認知症でも地域で暮らしていけるようにすることが大切です。今はまだ元気な人は、認知症の人とうまく付き合えるような知識を得る場所として、認知症の介護をしている人は、介護の苦労と工夫を分かち合う場所として、認知症の人は自分が受け入れられ、ホッと安心できる場所に。認知症カフェはそういった場所です。カフェには認知症に詳しい医療・介護専門職や認知症介護経験のある地域の方々もボランティアとして参加しています。「認知症や介護について不安や悩みを聞いてほしい」「認知症の方の話相手をしてほしい」など、認知症とその家族の方が地域で暮らしていく上でお手伝いをしたいと思っています。また、ボランティアも大歓迎です。

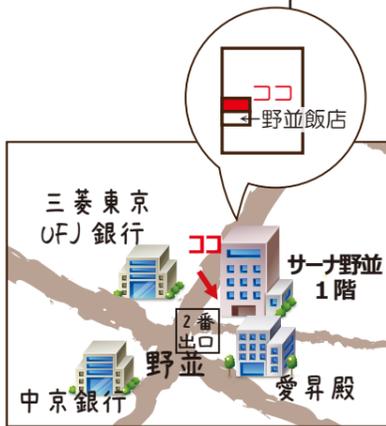
## 認知症カフェ

開催できること、そして、様々な活動の交流会として、百人規模の忘年会を開催することです。

## 介護カフェ『文殊の知恵』

毎週水曜日 11:00～15:00 参加費 100円 おいしいコーヒーなどあります

介護中の人、介護を終えた人、介護について考えている人ももちろん、介護とは全く関わりのない人も大歓迎です。介護についての相談、情報交換、思い出話、趣味について、年金のこと、税金のこと、健康のこと、愚痴・・・話題はその時々に変りますが、いろいろおしゃべりしています。「三人よれば文殊の知恵」と言われているように、語り合っている中から今まで思いつかなかったような考えが浮かび上がってきたり、日々の生活への刺激を受けたりしています。参加された方を先生に、ちょっとした作品を手作りすることもあります。昨年の秋ごろからは、時々名古屋動物愛護センターに送る犬猫用マットを参加者で縫っています。おしゃべりしながら針を持ち、寄付していただいた古布をチクチクチク：これも楽しいひとときです。様々なワークシヨップも開いてきました。フラワーアレンジ、古布でのコサージュ作り、切り絵教室、アロマ教室、クリスマスので飾り作りなど、時のたつのを忘れず。ドアを開けると、やさしい空気が流れる空間で、ホッとするとときを提供していただけるよう、新しい出会いが、地域の絆を深めていくことができるよう、活動を続けていきたいと思えます。都合のいい時間に好きなだけ、みなさんの参加をお待ちしています。スタッフとしての参加ももちろん大、大歓迎です！



## 地域のイベントに参加しています

### 笹原健康まつり

「こんにちは」「もうすぐ桜がさきますね」こんな言葉を交わせる人が多いって素敵！「そういえば、お祭りで会いましたね」と顔見知りになった人があいきつをしあう。こんなことが日本一住みやすい野並を、目指す第一歩だと信じ、実行委員会に参加しています。参加して下さったみなさんに、来年も来たいと思っただけのようこれからもがんばります。



### 天白区福祉区民のつどい

10月23日(日) 天白公園・天白生涯学習センターに於いて、まつり天白2016と同時開催されました。「こどもから、じいちゃん、ばあちゃんまで、みんなであそぼ。」をテーマに野並日本一の会も実行委員として準備の段階から参加しました。今回初めて天白生涯学習センター内のふれあい広場で体験コーナーブースを担当。用意した作って楽しめるミニランドセル型ストラップ108個と紙皿フリスビー50個のキットは、大好評で終了時間前に作り終えるほど。幅広い年齢層の方々に体験して頂き、完成した時はみなさん笑顔いっぱいでした。

