



えびさわ けいこプロデュース

# 認知症サポーター養成講座 & 「折り梅」上映会



紅葉の候、皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしのこととお慶び申し上げます。ひまわり会の勉強会第二弾として、十月四日に、えびさわけいこプロデュース「折り梅」上映会&認知症サポーター養成講座を開催いたしました。たくさんの方々にご参加いただきまして、ありがとうございます。「ひまわり会通信第二号」では、その講座の模様を中心に報告させていただきます。



# えびさわけいこを励まし応援する ひまわり会

通信  
Vol.3



えびさわ、席を廻ってご挨拶。



受付で、えびさわがみなさんをお出迎え



入り口に看板。

**認知症予防**

## 認知症の予防

1.アルツハイマー型認知症と関係があるといわれているもの

【食習慣】

【生活習慣】

2.脳血管性認知症の危険因子

運動不足

肥満

高血圧症

飲酒

心疾患

高脂血症

喫煙



第1部「認知症サポーター講座」



講師の五十嵐先生・小野里先生。

認知症予防には、毎日の軽い運動と、お茶・野菜・魚をとりましょう。毎日お魚を食べた人と食べない人では、5倍も発生率が違います。



えびさわも、解説のお手伝い。



講師の先生もお話に熱が入ります。



画像を使って判りやすく説明。



認知症の方への対応の心得、「3つのない」



皆さん真剣な表情です。



講座の終了です。ご清聴ありがとうございました。



第二部「折り梅」の上映開始です。




折り梅とは、折れても老いても美しく咲く梅のことをいいます。

〈ストーリー〉サラリーマンの夫・裕三とパート勤めの妻・巴、中学生と小学生の子ども2人の4人家族に、夫の母・政子が同居することになった。ところがまもなく、母・政子が変調をきたし始める。病院ではアルツハイマー型認知症と診断され・・・。

崩壊しかけた家族が、さまざまな葛藤を経て見事に再生してゆく感動物語。

発行：えびさわけいこ  
ひまわり会事務局  
連絡先：〒112-0003  
文京区春日1-9-27-302  
<http://ebisango.sakura.ne.jp/>

● 今日から皆さんは  
認知症サポーターです!!




「オレンジリング」を手渡してお見送り。これからはいつも認知症サポーターの目じるしである「オレンジリング」をつけて下さい。

● 認知症サポーターは「なにか」特別なことをやる人ではありません。

まず、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。認知症サポーターは「なにか」特別なことをやる人ではありません。認知症を理解した認知症の人への「応援者」です。

● 地域で・・・

認知症の人が困っているようすが見えたら「なにかお手伝いすることがありますか」と一声かけてみます。たとえ、具体的な援助はできなくても理解者であることを示すことができます。



ひまわりの撮影：村山由来子（文京区在住）

News  
【ニュース】

えびさわげいこが  
第3回定例会で自民党を代表して  
区長に一般質問をしました。



わかりやすいように「パネル」を使って身近な事を中心に6項目について質問しました。詳しくは後日「えびさわげいこ通信」にてお知らせします。

以下は一般質問の内容です。

- ①区民に優しい「窓口」について
- ②わかりやすい表示とシビックセンターの有効活用
- ③財政運営全般
- ④福祉と子育て支援
- ⑤地球温暖化対策
- ⑥昨年一般質問したうちの4項目の進捗状況について

● 障害者（児）運動会に参加しました!!

- 10月4日六義園公園運動場で文京区心身障害者（児）通所施設の合同運動会がありました。みんなとっても元気で、たくさんのパワーをもらいました。えびさわも皆に混じって「パン食い競争」に参加させて頂きました。



仮装レースの様様です。(残念ながらえびさわの写真はありません)

12月のご案内



文京区コミュニティバス「Bーぐる」で行く  
観光の勉強会&六義園散策とお茶会

文京区の観光についての勉強会を兼ねまして、紅葉の六義園散策とお茶会を催します。お時間がございましたらぜひご参加下さい。

- 日時：平成20年12月16日（火） 12:30～15:00
- 場所：六義園（集合は、11時30分 文京区役所受け付け前）
- 会費：2000円（入園料・お抹茶代・昼食代を含む）
- 定員：20名（定員になり次第締め切らせていただきます）

お申込みは(FAX)にて **03-3942-0562** までお願いします。

集会所・心泉亭



えびさわげいこを  
励まし応援する

ひまわり会

連絡先：えびさわげいこひまわり会事務局  
〒112-0003 東京都文京区春日1-9-27-302  
ホームページ：<http://ebisango.sakura.ne.jp/>