

## あしたば日記

### おいしいケーキを食べ、 ビンゴで盛り上がった クリスマス・忘年会!

12月に入ると急激に気温が下がり寒いと感じる日々が多くなりました。12月の中旬、あしたばメンバーからクリスマス・忘年会の話がありました。

あしたばではクリスマス・忘年会は、毎年大きなイベントの一つで、クリスマスツリーの飾りの準備から片づけまでメンバーが行いました。当日を迎える前にメンバーの皆さんに“今回のクリスマス・忘年会どんなことをしたいか? 去年はどんなことをしたか?”と伺うと、「去年はお菓子をもらった」「バスボムをもらった」と話が盛り上がりました。

令和4年12月20日(火)、23日(金)の2回に分けてクリスマス・忘年会を行いました。それぞれ前半と後半に分け、前半のビンゴゲームでは数字がなかなか出ず顔を合わせ「う〜ん…」とカードとにらめっこする状態が続き、「リーチはあるけど、ビンゴがでない」とやきもきする時間が続きました。始まってから15分ほどしてようやくビンゴ! 笑い声が聞こえて「やっと出たあ!」とKさんもビツ



クリされておりました。プレゼントを受け取り「何だろう?」と袋を透かしてみたり、振ってみたりとワクワクされているKさん。ビンゴは続き、メンバー全員が景品を受け取りました。後半はお待ちかね、クリスマスケーキの時間。クリスマスケーキを見るとテンションも上がり「かわいいね」「おいしそう」とHさんから笑顔がこぼれました。

20日(火)は苑長が参加され、メンバーの皆さんと“今年はどうだったか? 来年はどうな年にしたいか?”などの話をしました。「来年も元気に笑って過ごしたい。おいしいものが食べたい」とAさんが笑顔で答えました。

23日(金)には普段は違う曜日に通っているWさんが参加され「クリスマス・忘年会は楽しみにしていたから来て良かった。楽しかった」と話してくださいました。クリスマス・忘年会はあっという間に終わりましたが、まだまだ寒い日々が続いていますので、メンバーの皆さんと体調に気を付けながら楽しく過ごしたいと思えます。



報告

# 「地域で支えあう若年性認知症セミナー」 PART18

～家族会10年のこれまでとこれから～

今回のあしたばセミナーは、令和4年11月27日(日)、オンラインとあしたば会メンバーが会場に集合し開催しました。『あしたばアート展Ⅱ』の古田晶子先生による基調講演と、あしたば会のご家族とボランティアによるパネルディスカッションでの開催となりました。



## 【第1部 基調講演】

古田晶子先生：こころのケアのための芸術協会代表理事／精神科専門医

基調講演では、あしたばアート展Ⅱの様子をまとめた動画視聴に始まり、若年性認知症の説明、臨床美術の効果、あしたばアートの様子、メンバーの作品紹介がありました。今回初めて臨床美術に触れる方から、あしたばアートを既にご存じの方や体験したことがある方まで、多岐にわたる内容の講演となりました。参加された方からは、「参加者への声掛けは、上手・下手でなく、“ここが私は好きだ”という伝え方をするとよい」「芸術療法の関わる過程で、気持ちの変化を知ることができた。また、仲間との共有などさまざまな利点があると感じた」と、それぞれの立場で感じるもの、得るものが多い講演となりました。今後も、臨床美術の効果や可能性をあしたばメンバーがより享受できるよう尽力してまいりたいと思います。

●アートセッション時の心理的变化  
自己肯定感の醸成

不安 → 楽しい

間違ったらどうしよう  
周りについていけない  
見知らぬ人がいる  
指示が理解できない  
絵を描くのが苦手  
家族がどう思うか  
→ 自信を失っている

思ったままでいい  
できることだけする  
いつもの仲間と安心  
好きなように描いていい  
自分の作品に満足  
家族に見せたい  
→ 笑顔を取り戻す

●「あしたばアート」の概要  
若年性認知症デイサービス

2015年 2022年 コロナ禍

●方法：臨床美術  
●期間：2014年12月～ 現在継続中 月1回  
●場所：東京都江戸川区西葛西 なぎさ楽苑  
若年性認知症デイサービス フリーサロン「あしたば」  
●対象：若年性認知症患者、(家族)

## 【第2部 パネルディスカッション】



第2部は介護家族の方々にパネラーになっていただき、パネルディスカッションを行いました。あしたばの家族会が発足して10年になります。それを記念して、家族会の歩みを振り返っていただきました。

「パネラー」は配偶者の立場からIさん、子ども世代(ヤングケアラー)の立場からHさんに、「ファシリテーター」はボランティアとして日頃より多大なるご尽力をいただいているYさんをお願いし、パネルディスカッションの様子を配信しました。



Hさんのような若い世代でも、オンラインによるコミュニケーションが必ずしも家族同士のコミュニケーションを促進するとは限らないのだというお話が印象的でした。コロナ禍のため、これまでの家族同士の交流が少々途絶えがちになっていたという事はあるようですが、今回のあしたばセミナーへの参加が「また他の家族との交流を図ってみたい」と思える、良い機会になったようです。あしたば会の10年を振り返り、今を見つめ直し今後への一歩を踏み出す貴重な機会となりました。ご参加いただきましてありがとうございました。

## 新たな試み! あしたばカフェ“オンラインアートver.”

令和4年12月18日(日)年内最後のあしたばカフェ第1部は、あしたばアートの古田晶子先生によるオンラインアート“クリスマスカードを作る”でした。今回は、事前に収録した動画を上映する形式で行いました。いざ上映が始まると、思い思いに筆を走らせるメンバーの皆さん。“次に進んでもよろしいでしょうか?”と尋ねると、“ちょっと待ってもう少し”とおっしゃる方も多く、その熱心さに驚きました。参加者は、会場にお越しになった方、ZOOMの方を併せて20名ほど、約1時間のセッションで素敵なクリスマスカードが完成しました。インタビューの際には、それぞれの作品を紹介し、会場や画面越しに温かな拍手が沸き起こりました。カフェでSNSを介し、オンラインアートを行うのは初めての試みでしたが、会場の参加者も、



画面越しの方もライブ感を味わいつつ楽しめ、あしたばカフェの可能性を感じる企画となりました。

その後、ご家族のギター弾き語りによるハッピー・バースデー・ソングのプレゼント、クリスマスマーケット、メンバーとご家族に分かれての座談会と、少し駆け足の回となりましたが、参加された皆さんが各々に楽しめるカフェになりました。お世話役であしたばカフェ主担当の方が準備してくださったクリスマスプレゼントのお菓子に、参加した全員がほっこりしました。

昨今の感染症の状況で、以前のような形式でのカフェの実施は難しい状況ではありますが、カフェの良さを継承しつつも新たな形にトライしてまいりたいと思います。



## あしたば農園



秋にはサツマイモを収穫し、ねっとり系とホクホク系、それぞれ好みのお芋を食べ比べました。毎年恒例の焼き芋パーティーに、メンバーさんからは「今年も食べられて良かった」とのお言葉を頂き、あっという間に1年が経ったのだと、思い出話に花が咲きました。

そして今回収穫したのは栄養満点の小松菜です。

Wさん

スーパーだと今は高いですね? うれしいな。

Sさん

すごいおいしそうですね!



まだまだ皆さんと一緒に調理することは難しいので、職員でお味噌汁を作り、昼食時に召し上がっていただきました。残った小松菜はメンバーさんにお持ち帰りしていただきました。次は夏野菜の準備ですね。お楽しみに!!

第

6

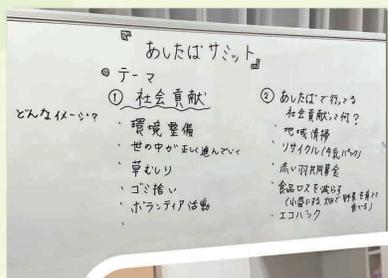
弾

# あしたばサミット

## <今回のテーマ> 社会貢献

社会貢献というと皆さんはどのようなことをイメージするでしょうか？ また、『普段のあしたばでの活動で社会貢献に繋がっている活動はあるのか』をメンバーの皆さんと話しました。

※そもそも社会貢献とは…社会に対して何らかの行いをし、社会の発展などに貢献することを指すそうです。



Q1

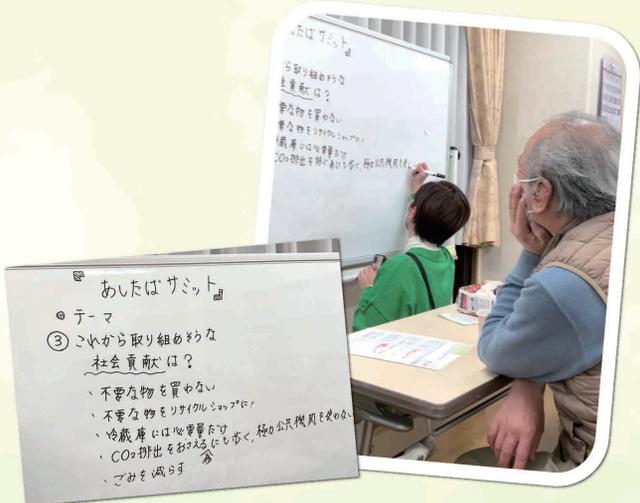
『社会貢献』に対してどんなイメージを持っていますか？

- Sさん 環境整備 (CO2排出を減らす)
- Nさん 世の中が正しく進んでいく
- Sさん 草むしり、よく課長さんに行ったな～
- Kさん ごみ拾い
- Aさん ボランティア活動

Q2

あしたばで行っている社会貢献ってどんなことがありますか？

- Sさん 地域清掃 (月2回メンバーの皆さんとなぎさ和楽苑や新田住宅の周りのごみ拾いをしております)
- Nさん リサイクル (牛乳パックの回収・カットを行いリサイクルに回しています)
- 職員 なぎさ和楽苑のトイレトーパーも再生紙から作られた物を使用しているみたいですよ
- 職員 赤い羽根共同募金も行っていますよ
- Nさん 食品ロスを減らす…お弁当購入時小盛りにする、畑で育てた野菜を食べる
- Sさん 世界では食べられないで困っている人もいますからね～ (他のメンバーも頷く)
- Hさん エコバッグの持参
- Nさん エコバッグいいことですよ！ 昔、マイ箸ってのもあったし、今はプラスチックのスプーンやフォークはお店によっては有料化している所もあるよね～



Q3

### これから取り組めそうな社会貢献は？

- Nさん** 不要な物を買わない、またはリサイクルショップに出す。でもそうすると経済が回らなくなるから難しいねえ～
- Hさん** うんうん。うちでもそうしてる
- Sさん** CO<sub>2</sub>排出を抑えるためにも極力公共交通機関の利用を減らし、健康維持のために歩く！
- Kさん** やっぱ一番はごみを減らすことかな～（他のメンバーも頷く）
- Aさん** 大好きなエクレアを食べない！（メンバー皆で大笑い）

皆さん普段から意識して生活していくこと、また、身近なところから考えてみましょうという意見が上がり、とても充実した話し合いになりました。

## N's ROOM 「移りゆくまちの風景6」

### —インドの人Ⅳ—

国連が2022年7月に発表した世界人口推計によると、人口増加が続くインドが、今年にも中国を超え世界一の人口大国になると予想されています。ちなみに2020年11月現在、インドは約13.8億、中国は14.2億です（最新の中国の人口は、2022年12月末現在14億1175万人）。人口のボーナス（＝総人口に占める生産年齢人口の割合が上昇し、労働力増加率が人口増加率よりも高くなり、人口に対する労働が豊富な状態になることで、経済成長が促進されること）で、経済成長も著しくなり、日本との経済交流も進み、ますます江戸川区の位置づけも高くなるのではないかと思います。

最後に江戸川区の取り組みについて、少し見ていきたいと思います。

江戸川区は2021年7月に「ともに生きるまちを目指す条例」を制定しました。「ともに生きる」をキーワードに、今日生まれた子どもたちが生きる2100年の未来に向け、共生社会の実現に向けて様々な取り組みが進められています。共生社会とは、全ての人が多様性を認め合い、支えあい、誰もが安心して自分らしく暮らせる社会です。幅広い年代の人が住み、外国籍の方が多く住んでいる江戸川区（2022年1月現在人口は約70万人うち外国人は5%強の3.6万人）が住みやすいまちになると誰もが期待しています。そのためにも共生社会の実現を推進する政策の一つとして、すでに40を超す自治体が導入している常設型の条例で外国籍の人も投票できる住民投票条例の制定も検討されるべきものと思います。私も西葛西駅周辺で30年以上生活している住民の一人として、できることを実践していきたいです。

世界に占めるインドの影響力は、ますます大きくなり目を離せないし、日々変化する西葛西駅周辺のまちの動きにも今後も注視していきたいです。

移りゆくまちの風景—インドの人—のコラムは、これでおしまい。

長い間お付き合いいただきまして、ありがとうございました

See you next column

私の

つ

ぶ

や

き

Fさん

私が妻と二人でなぎさ楽苑さんに来て、初めて参加したのが介護の日のイベントでした。何年前かはちょっと忘れてしまいましたが、池田さんと最上さんが迎えてくれて「若年性認知症あしたば会がありますよ」と言ってくれたんです。地元だったので時間が空いている時は参加したいと思って妻と一緒に、あしたばカフェとか定例会に参加するようになりました。皆さん温かく迎えてくれて毎回のようには妻に声をかけてくれて本当に感謝しています。私は妻が発症してから20年近く在宅介護でき

ました。2年前に妻を看取りました。つらかったことは少しずつ忘れてきて、笑っている顔を思い出します。私は2005年に若年性認知症彩星の会に入会しています。このことも皆さんわかって迎えてくれて世話人の皆さん、ボランティアの皆さん、あしたば会の皆さんに本当に感謝しております。介護する人にとっての薬は、お互いたまにお会いして、しゃべってお話することが一番の薬だと思っています。大変ですけど1日1日大切に歩んでください。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

若年性認知症がモチーフの

作品紹介  
シリーズ③

観てみよう 読んでみよう

テレビドラマや映画などの映像作品、書籍など、若年性認知症に罹患したご本人が講演したり書籍を出版することが多くなりました。シリーズとして若年性認知症をテーマとした作品を紹介いたします。

MOVIE

『毎日がアルツハイマー』

監督/関口 祐加

主人公である監督の母親とカメラを回しながらしゃべる娘(監督)とのドキュメンタリー映画3部作の1作目。

物忘れがひどくなる、通帳がなくなる、トイレトペーパーが目に見えてなくなる等々あるが、本人には本人なりの理由があり、それも娘に言えることと言えないことがある。娘は他国にいる息子に想いをはせながら母と向き合う。ちょっと前のことは忘れてしまうけど、その時々やり取り、意思疎通は本意からであり見る者の心を揺さぶるものがある。

脳神経外科の医師、地域包括支援センターの相談員、訪問看護師等の関わりが家族目線で描かれており、専門職として忘れてはならない視点にも気づかされる作品。

(若年性認知症をテーマとした作品ではありませんが、推薦する声があり今回のご紹介となりました。今後も、幅広く認知症の書籍・映像作品を紹介してまいります)

BOOK

『脳科学者の母が、認知症になる』

～記憶を失うと、その人は“その人”でなくなるのか

著/恩蔵 絢子

脳科学者である著者の母親が65歳でアルツハイマー型認知症を発症。娘として、脳科学者として、記憶を失っていく母親の2年半の日々を記録し、脳科学から考察をまとめた一冊。

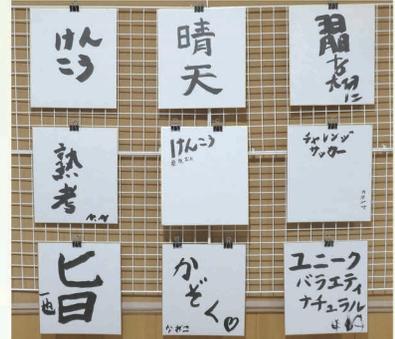
かつて社会的で世話好きだった母親では考えられない、引きこもり状態や言動に対して、脳科学者であっても、“その場では受け止めきれないこともある”というような記述もある。しかし、そういった行動や言動に、必ず脳科学の見地からどうしてそうなるのかを導き出しており、今まさに悩んでいる介護者は非常に勇気づけられる。

著者の「認知症になっても、母の母らしさは損なわれることはなかった。認知症はその人らしさを失う病気ではなかったのだ」という結論も、認知症の当事者、介護者に伝えたい作品。

## 今年一年の抱負

年が明けてメンバーの皆さんに伺った『今年一年の抱負』。色紙の一字(一言)はそれぞれの個性がキラリ☆と光る、素敵なものとなりました。

あしたばへ向かう通路(廊下)に貼り出しましたが、メンバーより「あしたば通信に掲載してください」との要望がありましたので、お伝えします!



**A.Kさん** 「旨」 今年も旨いものを食べたい!  
魚へんをつけると「鮨」になるからね!

**K.Tさん** 「チャレンジサッカー」  
昔サッカーをやっていたんですよ。またチャレンジしてみたいなと思っています。

**H.Yさん** 「ユニーク パラエティー ナチュラル」  
サービス精神が大事! 楽しく笑って生きていたい。

**N.Nさん** 「熟考」 よく考え、良き結果を求める。

**K.Sさん** 「けんこう」 今年も健康に過ごしたい。

**I.Kさん** 「チャンスが来る」 仕事が順調にきているので、この調子で頑張りたい。

**K.Nさん** 「チャンスだ! ベイビー」  
今年もメンバーのみんなとおもしろおかしく、和気あいあいと過ごしたい。

**N.Mさん** 「目を大切に」 病気で視力が低下してきているので、大事にしていきたい。

**S.Yさん** 「けんこう」 健康増進のために、これからもあしたばに来られますように…。

**H.Nさん** 「かぞく♥」 家族が大事で、大好き。仲良く過ごしたい。

**W.Tさん** 「晴天」 日々明るく楽しく過ごしたい。病気にも負けないようにする。



皆さん、今年も  
1年楽しく元気に  
活動していきましょう?

## あしたば会 10周年記念誌 刊行に向けて

「フリーサロンあしたば」が10周年を迎えた令和2年3月に「同窓会」を企画していましたが、新型コロナウイルス感染症のために開催できず、記念誌を刊行しました。また、令和4年12月1日に、「あしたば会」が10周年を迎えましたが、こちらも昨今の状況を鑑み、10年の足跡を綴った記念誌を刊行することになりました。

あしたば会では、多くの方に携わっていただき多種多様の取り組みをしてみりました。毎月の定例会に始まり、日帰り旅行&一泊旅行、バーベキュー、あしたばカフェ、セミナー、他事業所見学、他家族会と

の交流、勉強会の実施など、枚挙にいとまがありません。各イベントの企画・運営にはご家族と職員に加え、多くのボランティアさんのご支援もありました。ご家族と職員だけでは、想像が及ばない、やり切るには難しい諸般への助言や協力がありました。

みんなで作って上げてきたあしたば会10周年の佳節の時、あしたば会10周年記念誌の発行が、これまでを振り返り、この先を見据える初めの一步となれば幸いです。

今年度中に皆様のお手元にお届けすべく、鋭意作成中です。

第35回

江戸川区心身障害者(児) デジタル展示会出展!

昨年行われました「あしたばアート展Ⅱ」で展示した約600点の中から、選りすぐりの20点を展示しております。作品を選出する際、どの作品もその方の“らしさ”が出ており、甲乙つけがたく、最初に選んだ作品が100点。そこからさらに選考した20点となります。制作しているときの真剣な眼差し、“ここが良い!”と講師から言われたときの照れた笑顔、他のメンバーに褒められ…褒めて…。そんな風景を思い出しながら選考しました。

あしたばアート展Ⅱでは会場にお越しいただき、直に作品に触れていただきました。今回は、デジタルで“次の作品は?”とワクワクしながら、ご覧いただけますと幸いです。



第35回 江戸川区心身障害者(児) 作品デジタル展示会

<http://www.edogawa-shinsyo.com/>

あしたばアート展Ⅱ 併せてご覧ください。

<https://sites.google.com/view/ashitabaart/home>

クリスマスマーケット行いました

「フリーサロンあしたばの作品や、ご家族、ボランティア、関わる皆さんが持ち寄ったものを販売してみても」との話があり、昨年12月18日(日)のあしたばカフェを皮切りにクリスマスマーケットを行いました。古田先生のお知り合いの方からのプリザーブドフラワー、手編みの手提げ、ご家族からのボディソープ・ミニフィギュア、かもめ作業所のコーヒーセット、雑貨などバラエティー豊かな品が並びました。あしたばによる缶バッジやタオルの販売は行っておりましたが、あしたばに所縁のある方々が持ち寄っての販売は初めての経験となりました。



今回はあしたばで制作したものが間に合わず、販売には至りませんでした。次回は店頭に並べ、“自分の作品が売れる”経験をしていただければと思っております。

家族会のご案内

若年性認知症家族会「あしたば会」へのご参加をお待ちしております。

【活動内容】 定例会の開催

開催日 毎月 第4土曜日 (原則)

開催場所 なぎさ和楽苑内

開催時間 13:30 ~ 15:30

お互いの親睦を深め、悩みなどを語り合い、交流および情報交換を行います。ミニ勉強会、見学会など、活動内容は随時皆さんとともに考えてまいります。

【加入対象者】

- ・若年性認知症の方およびそのご家族
- ・若年性認知症に関心があり、趣旨にご賛同いただける方

【入会方法】

所定の入会申込書は当法人ホームページよりダウンロードできます。

お電話でのお問い合わせも受け付けております。

— なぎさ和楽苑 —

☎ 03-3675-1201 (代) 池田・萩原

✉ [ashitaba@tokyoeiwakai.or.jp](mailto:ashitaba@tokyoeiwakai.or.jp)

若年性認知症相談支援窓口  
西葛西熟年相談室なぎさ和楽苑

☎03-3675-1236 FAX03-3675-6567

✉ [kyakunennintisyu@tokyoeiwakai.or.jp](mailto:kyakunennintisyu@tokyoeiwakai.or.jp)

9:00~18:00 月~土(日・祝・年末年始は休み)

編集後記

令和3年6月よりあしたばのスタッフとなりました。メンバーさんが過ごした青春時代の話で盛り上がりつつも楽しい時間を過ごさせていただいています。最近では清掃活動(クリーンデー)にも取り組んでおり、そのような活動を続けていきたいです。(鈴木)

