



あしたば日記

野菜の苗を購入し、植え付け完了!

平和菜園での試み

新緑がまぶしい爽やかな季節が訪れ、今年も夏野菜の準備をする時期となりました。

この時期になると、メンバーの皆さんの中では、苗を買いに行く日はどうするか、何の野菜を購入しようかということが話題になります。Wさんは初めてのあしたば菜園に「とても楽しみです。苗を買いに一緒に行きたい!」と、顔を輝かせておりました。土をいじり、育てるとということにとっても興味があるのだとか。お仕事で自然に触れ合う機会が多かったときがあり、とても楽しかった思い出なのだと教えてくださいました。

◆
何の野菜を育てたいかを話し合ったところ、大根、小松菜、トマト、スイカ、キュウリ、キャベツ、ナスとの意見が出ました。現在菜園では、玉ねぎ、小葱、ニラ、シソ、さつまいもが植えてあります。ホームズで、いろいろな苗を見ながらそこでも意見を出し合い、「やはり育てやすい物が一番」ということでミニトマト、ナス、キュウリ、パプリカを購入しました。そのまま畑に向かい、植え付けを開始。



Wさん「土をいじるのは久しぶり」と、少年に戻ったような笑顔で作業されていました。本当にリラックスしていて、自然な笑顔が溢れ、会話も弾んでいました。「家が近いので、水をあげに来たい」とおっしゃり、成長の様子を見るのを楽しみにしてくださいます。

Sさんも雑草を抜き、土いじりに慣れた手付きで苗を植えながら「楽しみだよ! この野菜は本当においしいよ!」とおっしゃっていました。毎日畑の様子を見に行き、水やりをその日のメンバーと行っています。

◆
今回、菜園で育てた野菜を売りに出し、売り上げをあしたばメンバーに還元しようという取り組みを行うことになりました。“あしたばマルシェ”(マルシェはフランス語で「市場」)でおいしく食べてもらえるよう、大事に育てていきたいです! 販売方法や値段決めなどは、メンバーの皆さんと相談し決めていこうと考えています。お楽しみに!!



social contribution

あしたばの社会貢献活動

chapter 1

～あったかハウスの草むしり 継続中!～

昨年6月に開始した、あったかハウスの草むしり。ちょっと動く汗が止まらない初夏に始まり、草むしりと秋の枯れ葉に奮闘し、冷たい北風が吹く冬を越え、はや一年を迎えようとしております。天候・気温に左右されず、黙々と作業をされる皆さんの姿は、感心を超え、尊敬の念すら抱くほどの仕事ぶりです。さて今回は、現在活動しているメンバーは3名おり、あったかハウスでの草むしりについて伺ってみました。

草むしりに対しての想いはそれぞれでしたが、「社会に貢献したい」や「皆で一緒のことをすることの共感(仲間意識)を大切にしたい」との話がありました。就労を介し、メンバーのさまざまな想いに触れる機会となり、こうした想いを真摯に受け止めたいと思います。また、あしたばメンバーが「就労し収入を得る」ことを継続させるとともに、就労を希望するあしたばメンバーへのマッチングを推進してまいりたいと思います。

- Sさん** ゴミ拾いや草むしりなど、社会に貢献することは意味のあること。自分が生きている証になると感じている。今後も頑張りたい!
- Kさん** 慣れないながらも頑張っています。作業をしていると足腰の負担が大きく大変ですが、仕事があることはありがたいことなので頑張ります。
- Aさん** 草むしりすると足腰がしんどい。「やりたい?」と聞かれれば、積極的に「はい」とは言えないが、みんなと一緒にやられそう…。



chapter 2

～hatt la hatt(ハットラハット)さんへの協力～

ご縁があり、hatt la hattさんの活動に協力させていただいております。昨年12月のあしたばカフェ(クリスマスバザー)でも、ネパールの生地で作ったストールなどを販売しました。今年4月中旬、一般社団法人 げんてん社会福祉士共同事務所がネパールに出向く際、「hatt la hatt」のロゴの入った缶バッジを商品につけたい。協力いただけませんか?との依頼がありました。あしたばメンバーにhatt la hattさんの活動や今回の依頼の件を伝えたところ、「協力しよう!」ということになりました。

ロゴに込められた想いなども説明しつつ、メンバーに加え、あしたば会のご家族にも協力いただき、見事完成。このバッジを手取る方が、笑顔でありますように…。



<https://www.hattlahatt.com/>

hatt la hatt

ネパール語で「手」はhata(ハタ)、その造語がhatt(ハット)です。そのため、hatt la hatt(ハットラハット)は「手と手」の意味。「ネパールと日本の人々が手を取りあい、共に生きる社会を作りたい」という思いがこの名前に込められています。

あしたばカフェ 開催しました!

～メンバーと一緒に苑内散歩～

4月16日(日)、あしたばカフェが久しぶりの対面形式で開催されました。メンバー、家族、ボランティア、スタッフが円陣を組む光景になつかしさを覚え、コロナ禍で止まってしまっていた時間が再び動き始めたように思えました。

最初のプログラム、「あしたばアートにおける、古田先生の臨床美術のお話(オンライン)」では、今後のあしたばアート展IIIに向けて、家族会へのアートの参加のお誘いと、アートに対する熱い想いを語っていただきました。

続いて久しぶりの対面形式で感染症対策に配慮しながら、日々の出来事やコロナ、介護のことなど、さまざまな話題が上りました。

また、「メンバーと一緒に苑内散歩」を実施し、5階の屋上庭園(平和菜園)を訪れ、今後の展望をお話しました。“あしたばマルシェ”開催に向けて、既に植えてある玉ねぎに加え、夏野菜やさつまいもを植えていきたいと思っています。



5月8日(月)以降、新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」となり、徐々に日常を取り戻し始めている今、あしたばカフェも日常を取り戻していきたいですね。



HOPEさんとの

意見交換会



4月中旬、大田区にある若年性認知症支援事業を行っているHOPEさんと、久しぶりにZoomによる意見交換会を行いました。

あしたばからは、現在の活動内容、最近のメンバーの変化、今後行っていきたい活動内容をお話しさせていただきました。HOPEさんからは、現在の活動として、お花見、菜園の畑づくり、調理、近所の動物園へ行ったりされていることを伺いました。

現状の対応検討事例として、「男性メンバーの排泄の介入拒否」についての課題が上がりました。羞

恥心、プライドもあり介入が難しく、女性スタッフしかいない現状で、説明して介入はできてはいるが今後も不安は大きい。また、できなくなってきていることへの不安を口にされる方もいらっしゃり、その対応が難しいとも話されておりました。

昨年はコロナ禍で定期的なやり取りが行えませんでした。今回念願の意見交換会が開催でき、お互いの胸の内を話せて、有意義な時間を過ごすことができました。今後の活動内容として、交流や外出の機会を増やしたいと考えております。

あしたばサミット 第7弾

〈今回のテーマ〉世界で活躍している日本人!

Q1 どのような人が世界で活躍しているか?

- Nさん** 坂本九さんや美空ひばりさんみたいな歌が上手い方とかですかね
- Sさん** 昔、「SUKIYAKI」みたいに言われた歌がありましたね 懐かしい〜
- Aさん** 何かを成功させた方とかもいるね
- Nさん** ソニーの創設者とかそうじゃないかな
- Aさん** ソニーの創設者は井深大さんだったと思う
- Nさん** そうそう井深大さん。でも、なかなか世界ってなるとあんまりいないよね。インドの方みたいに得意分野があったりすると違うかな〜
- KTさん** 他には得意分野を広めたりする人も世界で活躍できていますよね。スポーツで活躍されている方とかですかね
- Sさん** 大谷翔平さんとか毎日のようにテレビで見るし、あの人二刀流ってすごいよね
- KSさん** 昔は伊達公子さんとかいたな〜。
何をしている人が忘れちゃったけど…
- Aさん** テニスじゃなかったかな〜
- Sさん** 最近、女の人で活躍している人いるよね〜。すごいよね
- 職員** 大坂なおみ選手ですね



Q2 世界で活躍している人の共通していることはあるのか

- KTさん** そうですね〜、明るい方ではないですかね。基本的に明るい方は周りに人が集まりますし、いい方向に転がっていくからいいですよ! 常に誰かと話をするってことも大事ですね。誰にでも共通していると思います
- Nさん** 日々目標を持って努力している方ですね
- Sさん** 同じことを日々続けることって、誰にでもできることじゃないからね。大事なことだけどなかなか難しいですよ
- Nさん** 天才って言われる方はやっぱり違うよね。「1%のひらめきと99%の努力」って言葉もありますよね。小さいうちから努力している人とかも世界で活躍していますね
- 職員** 子供の頃から続けている人が多い印象があります
- Nさん** テレビとかで小さい子が泣きながら練習したりしている様子とか見たことがある。チャンスがあったら与えられる環境って大きいよね

メンバーの様子

話し合いでは、時に沈黙の時間もありましたが、1つ意見が挙がると「そうだよね〜」「そんな人いたね」と、共感したり、頷かれたりしていました。「あしたばも貼り絵を頑張っているから世界で活躍できるんじゃないか」との発言には皆さん笑顔になりました。

*

「あしたばサミット」も今回で数えること7回。徐々にですが、メンバー同士での会話も増えてきました。今後は、「意見を言う・聞く」から、「想いを伝える」「聴く」「共有する」に繋がりたいと思います。

N's Room 「移りゆくまちの風景7」

お気に入りの7つのお店

西葛西駅のメトロ街店舗の移り変わりが大きいです。新しいお店がオープンすると、以前にあったお店は何だったろうと思出すのが難しい状況です。それでも昔懐かしいスタイルの喫茶店とか小中学校の指定店の地位をしっかりと確保しているスポーツ店などは頑張っています。メトロ街を通るたびにほっとします。

ということで今回は、この頃私のお気に入りのお店を少し紹介します。選んだ7つのお店は、あくまでも私の主観です。また順番は特に意味はありません。

1. すし処 和

私が住んでいるアパートの近くにあるお寿司屋さんです。ここのお勧めは何といっても平日のランチサービスのお寿司です。「ちらし」と「にぎり」があります。何時も決まって注文するのは「8貫のにぎり寿司」です。この頃は、特に注文の声をかけなくてもご主人が「何時もの8貫で良いですね?」と声を掛けてくれるようになりました。鮪、海老やたまご焼を基本ベースに季節の旬のネタを少しつけてくれます。お寿司に負けず劣らず凄いのは「ママの特選サラダ」です。「アボガド・レタス・ミニトマト」を基本に、赤かぶ、スプラウト、時にはドラゴンフルーツなどが盛りられています。何時も食べ頃のアボガドが提供されるのに感心していたので、思い切ってママに「どうしたら食べごろのアボガドを見つけられるのですか?」と尋ねたところ「それは少し直接触れて確かめるのが一番」との答えでした。至極もつともな答えです。我が家では食べ頃のアボガドを見つけるのがなかなか難しく、あまり熟れていなかったり、水っぽかったりしてしまいます。アボガドを食べたい時は「すし処 和」に限ると言っています。お味噌汁もお勧めです。魚のあらから出汁を取り、三つ葉とネギがたっぷり入り、香りが良いです。

2. 一本堂

中葛西にある食パン専門のパン屋さん。我が家の朝食の定番です。週末には、気分を少し変えてたまにはホットケーキをもちろん私が焼くこともあります。ここがオープンする前は、葛西にある「ファインブレッド」の食パンを買っていました。何時も注文するのは、「日本の食パン(6枚スライス)」です。

3. ワイズマート中葛西店

私が住んでいるアパートの近くにあるスーパーマーケットです。日曜日の朝に、葛西市場直送の新鮮な青果品を取り揃えているコーナーがお気に入りです。我が家では勝手に「サンデーマーケット」と呼んでいます。青果担当のお兄さんが本日のお勧めの野菜や果物、今後の価格の動向などをお客に押しつけがましくなくつぶやくように教えてくださいました。それが何となく心地よいです。また当日どんなものが並べられているかは、もちろんチラシには載ってはいません。それもまた、ワクワク感たっぷりです。

To be continued

私の つぶやき

フリーサロンあしたばを利用して
1年のWさんに伺ってみました

Q あしたばに通ってみていかがでしょうか？

A 楽しく過ごしている。家にいると、散歩かTVを
観ているくらいなので。他の方と話をしたり、手先
を使った作業なんか楽しいと思っています。

Q あしたばマルシェ用の苗を植えた際、
非常に手慣れていましたがなぜでしょうか？

A 仕事で関わっていたこともあります。もともと
実家が農家で、米や野菜を育て収穫の手伝いをして
いたので、体が覚えている感じ。懐かしく作業して
います。収穫が楽しみです。

Q あしたばでやってみたいことなどはありますか？

A もともと出不精なので、ゆっくりとしたい。現状
で良いと思います。

Q 最後に、あしたばマルシェで収益金が
出たらどうしたいですか？

A “何かを買う”とか“何かを食べる”ではなく、例え
ば餅つきなどをして、メンバーとメンバーの家族に配
るなんてどうでしょうか。家の奥さんには世話になっ
ているので、感謝の気持ちを伝えたいと思ってね。

インタビュー中、にこにこ穏やかに話されるWさ
んの人柄に触れることができました。メンバーの楽し
みに加え、ご家族にまで想いを馳せておられたこと
にジーンとききました。あしたばマルシェ、頑張りましょ！

若年性認知症がモチーフの

作品紹介

シリーズ④

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 『オレンジ・ランプ』

本作は、39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診
断された丹野智文さんの実話をもとに、本人や家族、
周囲の人々がどのように認知症を受け入れ、共に生き
てきたかを描いた作品。書籍と併せての紹介となります。

カーディナーのトップセールスマンとして活躍する
晃一(和田正人)は、妻・真央(貫地谷しほり)と2人の
娘とも仲が良く、休みには仲間とフットサルを楽しむな
ど、毎日が充実していた。しかし、ある日から、客やスタッ
フの名前を忘れるなどの症状に見舞われ、少しずつ異
変を感じるようになる。病院で検査を受けた結果、診
断は若年性アルツハイマー型認知症。家族のことを思い、
不安に押し潰されそうになる日々。しかし、あること
をきっかけに「人生をあきらめなくてもいい」と晃一と
真央が気づいたことにより、家庭や職場、地域など2
人を取り巻く世界もまた、変化していく。

「村の写真集」「しあわせのかおり」の三原光尋監督。
新人介護福祉士の成長を描いた「ケアニン」シリーズの
製作陣が贈る“認知症になっても安心して暮らせる町”
をテーマにした希望と再生の物語。

劇場公開：2023年6月30日

BOOK 『認知症の私から見える社会』

著/丹野 智文

39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断されて
8年、全国を飛び回り、300人を超える認知症当事者
と対話し続けている著者・丹野さんが「本音」を綴る。

認知症と診断された後、最も知りたかった情報は、
「診断前の今までの生活をどのようにしたら維持でき
るか」ということ。その思いとは裏腹に、介護保険ば
かり勧められ、受けられる支援だけの話になったり、何
も分からなくなり寝たきりになってしまうという不安な
情報ばかり与えられる。認知症当事者みんながすぐに
介護が必要になるわけではない。「何ができて」「何が
できないのか」が分かれば、今の生活を維持するため
にどう工夫すればいいのかを相談しながら考えられる。

認知症の発症は誰にでも起こり得る。台風に対して
は「予防」は無効で「備え」が重要であることが常識であ
るように、認知症についても同様に意識の変化が求め
られる。認知症当事者が生き生きと暮らせる社会は、
きっと多くの人にとっても住みよい社会だといえる。若
年性認知症と診断を受けた当事者の想いを知り、家族
や周囲がどう考え、接していけばいいのか。そのヒント
となる作品。

あしたばネットワーク活動

～あしたばを支えてくださるサポーター～

フリーサロンあしたば、あしたば会(家族会)では多くのボランティアの皆さんの
お力添えをいただいております。今回、その活動の一部をご紹介します。

就労支援の補助～草むしり～

あしたばメンバーが毎月2回、あったかハウスの
草むしりを行っておりますが、そこでお二人の方
にご協力いただいております。なぎさ和楽苑で園
芸ボランティアをしており、あったかハウスの草む
しりの話が合った昨年お声掛けしたところ、快諾
いただき現在に至ります。なかなかの重労働の草
むしりではありますが、要
領よくスピーディーに行う
姿はさすがです。あしたば
メンバーへの声掛けも忘れ
ず、お互いに楽しく作業を
しております。



あしたばカフェ～飲料のサーブ～

なぎさ和楽苑で永年活動いただいております、
ボランティア団体たんぼぼさんのベテラン男性陣
お二人に淹れたてのコーヒーを提供していただい
ております。“大勢に対して、コーヒーを淹れたこ
とがない。運んだこと
もない”と分からないこ
とばかりでしたが、丁
寧に教えてくださり、家
族、メンバーもカフェの
楽しさを感じる機会とな
りました。



あしたばカフェ～企画・運営～

あしたばカフェがグランドオープンした平成27年
12月の前、“オレンジカフェ”のなぎさ和楽苑若年
性認知症バージョン立ち上げから携わっていただ
いております。メンバーのご家族は、お忙しい方
も多く、企画・運営に携わる時間も限られるなか、
「カフェにお越しになった皆さんが、楽しく、有
意義なもの」となるよう、検討を重ね実践してい
ただいております。

あしたば会の司会・進行

毎月第4土曜日のあしたば会(家族会)の定例
会の司会・進行をご家族とボランティアの2名で
行っていただいております。あしたば会に長く携
わっていただいているボランティアの方が多く、ご
家族と共にあしたば会がいかなる協力・支援がで
きるかを一緒に考えてくださる心強い存在です。
今後とも、皆様のご支援・ご協力よろしくお願
いいたします。

日本認知症ケア学会でのポスター発表

去る2023年6月3日(土)・4日(日)、
国立京都国際会館(京都府京都市)で行
われた『第24回日本認知症ケア学会大
会』にあったかハウスの草むしり(就労支
援)の活動報告をいたしました。

『仕事したい』と思う若年性認知症
本人の要望と、「高齢者や引きこもり状
態にある方などを含め、働く意欲のある

方を就労に結び付ける」就労センターと
の協働のプロセスとその実践に、足を
止められる方も多く、関心の高さを感じ
るとともに、若年性認知症を患った方
の就労の機会をいかに醸造、発掘し継続
化していくかの期待も感じました。

今後も継続した取り組みを行い、情
報を発信してまいります。



あしたば会～研修編～

令和5年5月27日(土)、ワンファミ訪問看護リハビリステーションの所長の牧野稔様、言語聴覚士の齋藤加奈様をお招きして、『在宅生活におけるリハビリ職種の関わり～言語聴覚療法を中心に～』の研修会を行いました。言語聴覚士が国家資格となり25年、登録者は38,200人で女性が多い(理学療法士は20万人 男性が多い)などの概論的な話から、話す・聞くのコミュニケーションに加え、認知症や嚥下も言語聴覚士の対応範囲であるとの話がありました。“快刺激が笑顔を生み意欲を高める”“褒めることがやる気を生む”などの手法を用いながら認知症があっても前向きに生き、生活機能が向上し現存機能の維持継続を目指す“脳活性化リハビリテーション”の話を伺いました。さらに認知症を呈されている方には、誤りをさせない学習方法(失敗を繰り返して成功するより、初めから正答を与える方が、後の成績が良い)“エラーレスラーニング”が有効など耳よりな話がたくさんありました。

1時間の講義はあっという間に終わり、活発な質疑応答が行われました。研修会に参加された皆さんにとって、言語聴覚士のこと、訪問看護について新たな気づきに繋がる機会となりました。牧野様、齋藤様、貴重なお話ありがとうございました。



あしたば会

グループLINEのご案内

ライン ID ashitaba2020

グループ名 「あしたば会メンバー」



定例会やカフェのご案内専用のグループLINEです。
個別のご相談は右記まで直接お電話ください。

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

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

✉jyakunennintisyu@tokyoeiwakai.or.jp

9:00～18:00 月～土(日・祝・年末年始は休み)

編集後記

気がつけば4月となり、新年度が始まりましたね。

私事ですが、4月から特養スタッフより異動となり、現在「福祉用具貸与事業所専門相談員」として同じ和楽苑の建物内で働いております。今まで経験してこなかった相談業務や書類作業に四苦八苦しながらも、新しい環境でやりがいを感じています。

福祉用具だけでなく、新年度となったあしたばでも出張カフェなどいろんなことにチャレンジしてみたいです。(阿戸)

