

よくする会だより

第54号

2015年 10月発行



発行：特定非営利活動法人（NPO法人）

「高槻の高齢社会をよくする会」

〒569-1147 高槻市土室町3-6-5

TEL 072-696-8420

FAX 072-696-8439

*** お知らせ ***

ふるさと高槻を知ろう その一

高槻のいにしえ 今城塚古代歴史館展示から古代を探る

講師：吉峯 理さん

今、自分の住んでいる“ふるさと高槻のむかし”を知っている人がどのくらいいるだろう…と、

いう話題から今回の企画が始まりました。

自分達のまちの歴史をもう少し知って、子供や孫に話が出来るようになればと思います。

まず一回目は長い歴史の中、高槻の古代史から始めてみようと思います。

「大王の杜」でボランティアガイドをされている吉峯さんが、映像を使って楽しい古代の話聞かせて下さいます。

ぜひ、お誘い合わせの上ご参加下さい。

日時：11月21日（土）

午後1:30～3:30

*** 今年度の活動予定 ***

* よくする会祭り 日時：2016年 1月23日（土） 午前11:30～午後2:00



高槻和太鼓をたたこう会「鼓太舞^{こだま}」のみなさんによる太鼓と民舞を楽しんでいただき、その後、軽食を頂きながら楽しく過ごしたいと考えています。

* 映画鑑賞会 日時：2016年 3月19日（土） 午後1:30～4:00

以上、場所はつどいの家「はむろ」です

よくする会活動報告

・・・体を動かして脳を活性化・・・

日時：2015年6月20日（土） 場所：つどいの家「はむろ」

「はむろ体操」で体をほぐし、脳活性化プログラム「シナプソロジー」に挑戦しました。

うまくできなくても挑戦すること、楽しく笑えることが脳にとってとても良いということを皆で学びました。

参加者は26名でした。



・・・NPO フェスタに参加・・・

日時：2015年9月12日（土） 場所：生涯学習センター

毎年恒例のNPO フェスタに参加しました。

年々参加団体が増え、今年は、展示 35、体験工作コーナー11、フリーマーケット 7 計 53 団体が参加しました。

今年の「高槻の高齢社会をよくする会」のテーマは「こんなたかつきになってほしいな」と高槻に望むことをハート形の色紙に書いていただくことにしました。全部で 40 名の方がそれぞれの気持ちを書いて下さいました。

内容は「もっと公園を作ってほしい・安心して暮らせる町になってほしい・福祉施設を増やしてほしい・バスの経路を増やしてほしい」等々でした。

今年のクイズラリーの賞品は、スタンプを集めて「はにたん」と一緒に写真を撮るものでした。子供さんには大好評でしたが、大人向けの賞品がありませんでした。NPO をもっと知ってもらうため、大人も子供も足を運んで楽しんでもらうためには、どうしたらいいのかというのが、今後の課題です。

来場して下さいました方々ありがとうございました。



「はむろ」の利用者さんの作品を展示しました

*** 研修報告 ***

《 認知症になっても自分らしく生きる 》

ー 認知症のご本人の体験を聴いてみようー

主催：認知症を理解し地域で支える会

日時：2015 年 9 月 19 日（土）

場所：大阪医科大学北キャンパス

お話：中西栄子さん（ご本人）・河合雅美さん（娘さん）

参加者：103 名（よくする会より 17 名参加）

中西さんが認知症と診断されてから今までの経緯や思いを、お二人が話して下さい、又色々な質問に答えて下さいました。

研修会に参加して

人は「認知症」と知っただけで、その人を色めがねで見てしまうんだなあと、今回の講演を聞いて思いました。中西栄子さんは、とてもしっかり受け答えをされていて、聞いているほうが「本当に認知症があるの？」と思わされたのが最初の印象でした。

認知症と診断されてからの中西さんや娘さんの混乱が、ご本人たちの言葉で話をしてくださっているのも、とても分かりやすかったです。

中西さんはいろんな介護サービスやその他のサービスを受けられているが、フラッシュソングセラピー（音楽療法）、オレンジカフェ、エクスクラメーションスタイル（就労支援の作業所）など初めて耳にする名前ばかりでしたが、彼女にとっては「楽しい場所」「行きたい場所」となっています。

中西さんが伝えたいこととして「認知症になっても途方にくれることはない・できることはまだたくさんある・認知症になっても楽しいことはたくさんある」と話されたことは、いまの充足した生活が見えるようでうれしくなってしまう。

娘の河合雅美さんも「母が生き生きと暮らしていけるのは、いろんな人が支えてくれるから。認知症のことを隠していたころには考えられない良い生活が送れている。周りに助けを求めることは重要だと思います。認知症になったら今までの人生設計を家族と一緒に作り直せばいいと思っています」と話された言葉が心にしみました。

黒柳 秀子

***街かどデイハウスの紹介とお誘い**

つどいの家「はむろ」では、高槻市の委託事業として介護予防教室・街かどデイハウスを行っています。高槻市在住でおおむね 65 歳以上の介護保険サービスを利用していない方が対象者となっています。

午前中は介護予防教室、午後からは絵手紙・習字・手芸など趣味の活動を楽しんでいただいています。詳しくは別紙チラシをご覧ください。

見学・体験大歓迎です。ぜひ一度お越しください。

三波さんちの今夜のメニュー

♥ つるりん鶏胸肉のオクラソース（4 人分）

材料：鶏胸肉…大 2 枚 オクラ…2 袋 めんつゆ（市販品ストレート）1 カップ

A（酒大さじ 1、生姜汁 1 片分、塩少々）片栗粉、梅肉各適量

- ① 鶏胸肉を薄いそぎ切りにして A をからめ、片栗粉をまぶしてたっぷりの湯で 1~2 分茹で、火が通ったら冷水に取り、ざるに上げて、水気を切る。
- ② オクラのガクをぐるりと剥き、塩をまぶしてこすり、さっと茹でて冷水に取る。水気を切ってあらみじん切りにし、めんつゆを混ぜ合わせる。
- ③ 鶏胸肉を器に盛り、オクラソースをかけて梅肉を添える。

♥ えびとブロッコリーの卵炒め（4 人分）

材料：卵…4 個 ブロッコリー…1 株 むきえび…200g マヨネーズ…小さじ 4

スープの素（顆粒）、醤油各小さじ 2

- ① 卵をボールに割り入れ、マヨネーズ小さじ 2 を加えて溶きほぐす。
- ② ブロッコリーを子房に分ける。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ 1 を中火で熱し、卵を流し入れ、菜箸でざっとかき混ぜボールに戻す。
- ④ 同じフライパンにサラダ油大さじ 1 を中火で熱し、えびを入れて炒める。色が変わり始めたらブロッコリーを加え、さらに 3 分程炒め合わせ、マヨネーズ小さじ 2 を混ぜる。
- ⑤ ④にスープの素、醤油、水 1/2 カップを加え、煮立ったら中火のまま 2 分程煮る。火を止め③を戻してかく混ぜ合わせる。

