



わくわく亭だより

〒424-0929

静岡市清水区日立町24-17

NPO法人 WAC清水さわやかサービス

みんなの居場所 わくわく亭

(T) 054-337-1888

市民公開講座

“新時代の認知症診療”を聞いて

10月20日、グランシップで認知症に関する市民公開講座が開催されました。2025年には65歳以上の千人に1人が認知症の予備軍といわれています。

正常に暮している人にも仕事や家事にミスがある、言葉がでてこない、一度にいくつかの事ができない、道順がわからなくなる等、「以前とどこか違う?」「何かおかしい?」と……そのままにしておくと5~15%の人が認知症の前段階に進むといわれています。そのような時、医療機関に相談する事をすすめます。認知症は、中年以後、難聴、悪玉コレステロール、うつ状態、頭部外傷、運動不足、喫煙、糖尿病、高血圧症、肥満、過度の飲酒等、様々な疾病が考えられます。老年になり社会的孤立、大気汚染、筋力、視力、聴力、握力等の低下等、いくつも重なると大きなリスクとなり、危険因子の45%を占めるといわれています。その一方で、バランスの良い食事、有酸素運動や、おしゃべりをして新しいことに挑戦したり、社会、地域活動に参加し、防衛因子を増やすことが大切といわれています。

認知症のケアでは、特に介護者の健康維持が重要だと言われました。

(井上信子)



わくわく亭日より6月1日号に記載した「無言館」について

長野県上田市にある無言館と同じ美術館が愛知県豊川市に存在すると聞き調べました。常設ではないとの回答をいただき残念に思っていた矢先、静岡県立美術館で「戦死した画学生の遺作展が開かれている」と聞き早速見に行ってきました。

画学生の自画像から始まり、オ1室の「遺された絵と言葉から……」オ2室の「無言館の誕生」……延々とオ6室の「無言館の開設」まで、戦争により絵筆を手放さずにはいられた若き画学生の思いがひしひしと伝わってきて、胸が熱くなる思いでした。(鈴木明子)



重厚な雰囲気は無言館(上田市)

開館 2024.10.12 ~ 12.15 (日)

観覧料 一般 ¥1200 (70才以上 ¥600)、大学生以下無料

R6.12 > R7.1 のスケジュール

12月のスケジュール				R7.1のスケジュール			
内容		日	時間	内容		日	時間
でん 伝 体 操	月曜日	2・9・16	10:00~12:00	でん 伝 体 操	月曜日	6・20・27	10:00~12:00
	水	4・11・18	"		水	8・15・22・29	"
	木	5・12・19	"		木	9・16・23・30	"
手作り(手芸)		3.	13:00~15:00	手作り(手芸)		7.	13:00~15:00
さしこ		10.	10:00~15:00	さしこ		14.	10:00~15:00
音楽リハビリ		17.	13:30~15:00	音楽リハビリ		21.	13:30~15:00
絵手紙		17.	10:00~12:00	絵手紙		28.	10:00~12:00
ストレッチ I		11・18	13:30~14:30	ストレッチ I		8・22.	13:30~14:30
ストレッチ II		4.	13:00~14:00	ストレッチ II		15・29.	13:00~14:00
手打ちそば I		7.	10:00~13:30	手打ちそば I		18.	10:00~13:30
手打ちそば II		21.	10:00~13:30	手打ちそば II		11.	10:00~13:30