



あやめカフェ通信

令和2年10月19日発行 第1号
〒125-0031東京都葛飾区西水元2-2-8
社会福祉法人武蔵野会西水元あやめ園
あやめカフェプロジェクト発行

施設長挨拶

西水元あやめ園施設長 富山孝行

新型コロナウイルスによる不安の日々が続いています。皆様方も心身にお疲れのことと存じます。くれぐれも体調にはお気を付け下さるようお願い申し上げます。

地域の皆様方と作り続けてきた「あやめカフェ」は、コロナ禍により2月以降の開催を見合わせている状況です。本当に残念な気持ちでおります。

認知症高齢者になっても住み慣れた地域で、馴染みの人たちと暮らすことができる居場所づくりを目指し、あやめカフェを4年前開始しました。

コロナ前の我が国は、地域社会で助け合い支え合う「我がごと丸ごと、共生社会の実現」を目指しました。新型コロナで私たちの暮らしは大きく変わりました。しかし、共生社会やあやめカフェの必要性がなくなったわけではありません。コロナはいつか必ず終息します。しかしその後の私たちの生活様式は、以前のように戻らないとも言われています。ますます孤立した社会、ますます認知症の方の居場所のない地域社会になっていくことが懸念されます。

この度、あやめカフェで、新たに会報を出すことになりました。改めて認知症介護、在宅介護、当たり前地域で暮らすことを考え合う切っ掛けになればと思っています。今は、集まってワイワイ賑やかに同じ時間を過ごすことが難しいですが、同じ悩み、体験、優しさが集える仲間意識を続けていく新しいコミュニケーションの一つにしていきたいと思っています。



これからも、よろしくお願いいたします。

あやめカフェを通じて私自身の変化

西水元在宅サービスセンター介護主任 金井紳之介

みなさんお久しぶりです。あやめカフェのプロジェクト委員長の金井です。ある日、施設長富山から「金井さん、笑いヨガやってよ。」と言われてから皆様の前に立ち、約3年の月日がたっただしょうか？ありがたいことにアンケートでは「とても楽しかった」「また必ずやりたい！」と頂き、私自身もとても励みになっております。回数を重ね、皆様とふれ合い笑い合うことで、私自身の心境に変化がありました。地域の方々を元気にするつもりが自分自身が元気になっていたのです。あやめカフェの終わった夜はいつも以上に我が家も円満だったように感じます。

誰かのために頑張るということが自分自身を幸せにする行為と学ぶことができました。有名なアドラー心理学でも「人間の幸福は他者貢献にある」と述べてあります。皆様から教わったこの考えを西水元あやめ園に、そしてこの地域、東京都、日本、世界に広めていけるよう、これからも頑張っていきますね！！今は集まることが難しいですが、あやめカフェは絶対になくなりません。これからも宜しくお願いします！



感染予防豆知識

①マスクでアロマ??より快適に!!

これから冬を迎え、新型コロナウイルスだけではなくインフルエンザにも備えなければなりません。感染予防といえばマスク!!そのマスクを少しでも快適にしたいと思いませんか?そこで最適なのがアロマオイル。快適になるだけでなく、気分転換にもなります。

おすすめの香り **ローズ、ハッカ、ラベンダー**

効能

鎮静、収れん、抗菌、抗うつ、殺菌、整腸
抗炎症、強壮など



②接触確認アプリの紹介

スマートフォンで新型コロナ感染者との接触を確認できるアプリがあるのをご存じですか?自分自身が他の人に感染させない為にも、是非アプリを活用してみましょう。

西水元あやめ園 看護職員 阿部利加

Google Play

App Store

アプリの
マークです。



QRコードです。
カメラを向けて
みてください。



腸をきれいに!!



「健腸長寿」という言葉があるように、腸の健康は身体全体に関係があると言われています。そこで今回は腸にいい食べ物を紹介します。

善玉菌を増やす

- ・植物性食品（大豆・野菜・芋・果物）・食物繊維（大豆・果物・海藻）
- ・乳酸菌（みそ・しょうゆ・漬物・ヨーグルト・チーズ）・オリゴ糖

悪玉菌を増やさない 肉などの動物性たんぱく質を食べ過ぎない

食物繊維が多い秋の味覚 柿、さつまいも、栗



これらの食品は食物繊維以外にビタミンC・ビタミンEなども多く含み腸内環境を整えると共に免疫力アップや美肌効果が期待できます。旬で栄養価の高い食材をしっかりととりましょう!でもくれぐれも食べ過ぎには注意してくださいね。

西水元あやめ園 管理栄養士 橋詰 令子

★あやめカフェご利用の皆様へお願い★

あやめカフェは地域の皆様と一緒に作り上げてきたものです!あやめカフェ通信も、地域の皆様と一緒に作り上げていきたいと考えております。そこで記事を募集します。皆様の体験談、地域に伝え広めていきたい想いなど、ジャンルに決まりはありません。このあやめカフェ通信が皆様にとって自己実現の場にもなればと想います。また、こちらから依頼することもありますので宜しくお願い致します。

担当 西水元あやめ園 介護支援専門員 角田・金子