



認知症予防にはおしゃべりが一番！ オレンジカフェあやめ



9月が認知症月間であることをみなさんは知っていますか。今や65歳以上の3人に1人が認知症又はその予備群に当たると言われています。

認知症の人とその家族、地域住民、医療や介護の専門家が気軽に集まる交流の場として、認知症カフェ（オレンジカフェ）があります。今回は、川島地区で精力的に活動する「オレンジカフェあやめ（以下「あやめ」）の田嶋^{たじま}すい会長取材しました。

月1回のお楽しみ会

設立から3年、田嶋さんを中心に、地元の有志10人で運営されているあやめ。毎月第1日曜日に川島コミュニティセンターで講話や軽い運動、

お楽しみ企画などを行うカフェを開催しています。多い時で50人以上、平均でも30人を超える参加者が集うそう。「スタッフ全員が70歳以上。だからこそ自分ごととして参加しやすい企画を考えられるし、誘い合っ

て気軽に足を運びやすいんだと思います」と田嶋さんは人気の秘訣を教えてくださいました。

「ここでは①声を出す②目で見て楽しむ③体を動かすの3本立ての構成が基本。楽しみのある生活を motto に、あやめに行く楽しみが認知症予防につながればと願っています。認知症予防にはおしゃべりが一番効果的です。私たち自身もこの時間を楽しみにしてらんです。帰り際



ふるい ようこ
古井 陽子 さん(下川島)

自分が認知症になっても、川島なら楽しく暮らせそう！と思って誇らしかったです。



田嶋すい会長（1列目中央）とスタッフのみなさん

に「楽しかったよ。また来るね」と参加者に声をかけてもらえることがとても嬉しくて、私たちの活動の励みになっています」と弾んだ声で田嶋さんは話します。

晴れ舞台は最高の脳トレ

毎年8月にはあやめ恒例のフェスティバルを開催。近くの介護施設のホールを借り、地元の芸達者な高齢者から園児までが舞台上に立てる一大イベントになっているそうです。

「人が人を呼び、今では30演目にも増えました。子どもたちのダンスやバンド演奏なども加わり、多世代の交流の場にもなっています。練習してきたことを披露できることは、生きがいにつながります。その生きがいを持つことが最高の脳トレです」と田嶋さんは語ります。



子どもたちとの交流の様子

取材を終えて

あやめの活動が自分たちの活力にもつながっているといきいきと話す田嶋さんの姿に、憧れを抱きました。楽しみながら活動することが長続きの秘訣とはよく言いますが、まさにそれを実践している団体に出会えました。私自身も、参加者やスタッフの笑顔の輪に加わるだけで、認知症や老いへの不安が和らいだので、たくさん地域に活動の輪が広がってほしいです。

【問】オレンジカフェあやめ 田嶋

☎ 28・4339

オレンジカフェは、どなたでも参加可能です。心配ごとの相談も気軽にできます。開催日時は毎月15日号の広報紙で確認してください。



笑顔と拍手に包まれるフェスティバルの様子