

毎月
第三日曜日

楽しい話し合い・相談・情報交換ができる

オレンジカフェ静岡

6月15日 午後2時～4時

6月の
ミニ講話

『認知症になってからも希望を持った未来をもちたい!』

久保亜紀子さん 藤枝市にお住まいの認知症の本人

わたしは五十歳を過ぎた頃から、覚えられないことが少しずつ増えてきて、家族に勧められ病院を受診し、アルツハイマー型認知症と診断を受けました。

今、わたしは夫と二人で暮らしており、洗濯や掃

除などの家事がわたしの役割です。火の元を心配に感じることもあり、安心して料理が続けられるようにガスコンロを買い替え、今は夫にサポートしてもらいながら、料理を続けています。機械が変わると慣れるまでには一苦労ですが、操作がしやすいように、夫や母が目印や手順書を作ってくれました。

鍵やカードを失くしてしまい大変なこともあり

ましたが、鍵には失くしても大丈夫のようにエタグをつけ、自分なりに工夫はしています。認知症になってから疲れやすく、眠くなることが増えましたが、自分のペースで暮らしています。

趣味のスノーボードも夫や友人のサポートもあり続けています。昔の職場や短大時代の友人に、認知症であることを伝えてあり、ランチに出かけたり今も変わらない関係が続いています。

わたしの周りにはわたしをサポートしてくれる人がたくさんいます。いろいろな人に支えられているから、わたしもなるべく人に親切にしたいと思っています。認知症になってから一人で悩んでいる人に、周りにはサポートしてくれる人がいることを伝えていきたいと思っています。悲観的にならず楽しく生きていきたい。



プロフィール

- ・54歳
- ・藤枝市在住
- ・認知症とともに暮らす主婦
- ・20歳の頃から続けているスノーボードが趣味

今月は会場とオンラインの開催になります。

会場参加希望の方は、開催時刻の二時まで、会場である城東コミュニティプラザ・ハピスポまでお越しください。申し込み不要です。参加費として百円ご用意お願い致します。

新たにオンライン参加希望の方は、六月十三日（金）までに下記メールアドレスに申込みをお願い致します。遅くとも前日までにはオンライン・カフェのZOOMのアドレスとミーティングのパスワードをお送り致します。

今後のオレンジカフェ予定

令和7年7月20日（日）

浜渦辰二さん

上智大学グリーンケア研究所客員所員

「認知症とがんと私」



令和7年8月17日（日）

窪田由佳子さん（ピアニスト）

著書「シベリアのバイオリン」

令和7年9月21日（日）

佐久間愛さん

麻生歯科クリニック 歯科衛生士

カフェのプログラム

一、ミニ講話 久保亜紀子さん

質疑応答

二、声のワークショップ 上藤美紀代さん
個別相談（加藤美樹さん）

今月の相談担当者

今月は城東ケアプランセンターから、加藤美樹さん（主任ケアマネジャー・介護福祉士）が城東ハピスポにいらして、相談にのってくださいます。



会場の写真

会場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ HapiSpo（ハピスポ）

会場提供 社会福祉法人静和会

共催

NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構

社会福祉法人静和会

連絡先 ☎ 090-8731-7647 (岩崎)

✉ shizuoka.orangecafe@gmail.com

※駐車場あります



バス：静岡駅北口、5、6番からのすべてのバスで横内町静岡学園前または巴町下車。徒歩5分