

# あがりんさいだより

広島文化学園大学 令和2年 創刊号

2020年7月

“あがりんさい”の皆様へご挨拶

広島文化学園大学教授 土肥敏博

“世を隔て 人を隔て、梅雨に入る”（高野素十）

今年にはコロナ感染症で緊急非常事態宣言が発出されるなど、外出もままならない思わぬ事態となりました。皆様におかれましてもご自宅に同じこもり、不安とストレスの多い日々をお過ごしになられたことと思います。外出自粛による運動不足は知らぬうちに筋力低下を招き、それによる転倒・骨折など様々な健康被害が生じています。宣言も解除になり、“あがりんさい”と一緒に楽しいひと時をお過ごしいただきたく、近々開催を予定しているところでございます。

加えて、皆様と情報を共有したいと考えて新たに「あがいんさいだより」を刊行しました。第1号をお届けします。皆様のご意見をお寄せいただければ幸いです。

なお、これまで4年間実施してまいりました文部科学省選定対人援助事業は昨年度で終了いたしました。ご協力有り難うございました。今年度からは「呉市きてくれサロン」事業の一環として実施することとなりました。つきましては、あがりんさい開催時には、呉市規定に定められている運営費（1人/回100円）を申し受けることとなります。ご理解下さいますようお願い申し上げます。

これから暑いシーズンとなります。マスクの着用はのどの渇きを感じにくくして熱中症になり易いと言われています。どうぞこまめに水分を補給して、可能な場所ではマスクを外して熱中症にお気を付け下さい。お目に保れるのを一同楽しみにしています。



月 日（土）10時からカフェ。決まり次第ご連絡させていただきます。

# あがりんさい参加者の皆さんへ

「認知症カフェあがりんさい」に参加して感じたこと

西延崎プラチナクラブ 小田 和子

最初、「私はまだなっていない。」と想い認知症カフェという名前に抵抗がありました。それが、ならないために色々なプログラム、イベント、演奏、私たちもつたないハンドベルで参加し、良い経験になりました。畑で作物づくり・調理・検査・ゲーム・知らなかったことばかり、お友達が出来たこと、若い学生さんにお世話してもらえること、次は、いつあるのか楽しみにになりました。

思いがけないコロナで色々中止になり、今は、それぞれ体力を維持していかななくてはなりません。

自分の身は、自分で、出来るようサポートしていただき「あがりんさい」の皆様、感謝の気持ちで一杯です。もっと多くの人々に知ってもらい、参加してもらえたら良いと思います。

一度しかない人生、それなりにガンバります。  
ありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。

「出合いは、大切に!」

中四国ハワイアン協会インストラクター 大濱めぐみ

「あがりんさいカフェ」にご縁があって早くも4年の月日を迎えました。

皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスの影響で外出自粛、マスク着用といつもと違う生活に戸惑いを感じ普通の生活にいつ戻れるか不安を感じたりします。

そんな時は、思いだしていただきね。みんなと一緒に歌ったり、踊ったりしたことを・・・

無理せずに我慢しないで声に出してください。

再開してまた楽しいひと時を皆様と一緒に過ごせるように私たちに今できることを考えてコロナに打ち勝ちたいと思います。

何かと不便の多い今日ですが、早めの水分補給をして体調を崩されませんようにお気をつけくださいませ。

この状況が一日でも早く解消され平穏な日々が戻りますように。

「自分たちにとっても大切な存在」

認知症看護強化コース3年生 山脇鶴稀乃、檜垣瑠菜、松本茉渚、由田三奈、分部聖輝

「あがりんさい」カフェ参加者の皆様、お元気でしょうか？私たち学生は6月1日より対面授業が再開し、少しずつ前の生活に戻りつつ、学校へ通っています。

新型コロナウイルスの影響でこのカフェをやむを得ず中止する日が続き、皆様の顔を拝見することできず、どうされているのだろうか、いつお会いできるのだろうかと色々なことを思い、カフェの楽しさや経験が自分たちにとって大切な存在であることを日々感じています

お会いできた時に今まで以上に楽しいカフェができるよう学生一同考えています。

暑くなりましたので、無理せずお身体に気を付けて下さい早く皆様とお会いできる日を楽しみにしています。





# 令和元年 あがりんさい



**認知症カフェあがりんさい  
オープンキャンパス同時開催**



認知症看護強化コース学生の運営に清水ヶ丘高等学校の生徒が協力

**9月 8日(日) 午前10時～11時30分**

主催：広島文化学園大学 認知症カフェあがりんさい  
共催：あがりんさい認知症サポーター



9月は、令和元年上半期を振り返り皆様の要望を伺いながらこれから決めていきます。月ごとのお手伝い役を決めさせていただければと思います。写真は8月カフェの様子。

9月は回想コミュニケーション予定。懐かしいとおきの一枚、思い出の場面や懐かしい人の写真を持参ください。グループごとにお話ししましょう。

**場所：広島文化学園大学看護学部調理実習室**

呉市阿賀南2-10-3 広島文化学園大学 呉・阿賀キャンパス  
問い合わせ先 代表 0823-74-6000 080-5233-7392 加藤まで

**認知症予防**  
10時～  
続けていますか  
体操・左手書字

回想おしゃべり  
祭りと歌

**10月19日**  
午前10時～

ハワイコールズさん  
による歌声カフェを  
お楽しみください。

認知症サポーターによる

おもてなし  
緑茶ティアン  
をとみましょう！



11時30分

**令和元年 第6回認知症カフェあがりんさい**

文部科学省選定研究ブランディング事業 広島文化学園大学さんさいカフェ  
看護・医療福祉部門主催 2019年度 第6回 認知症カフェあがりんさい



9月のサポーター

10月は、おしゃべりでストレス発散・認知症予防をしましょう。  
ゆっくり演奏をお楽しみください。  
認知機能検査を希望の方は、事前にお問い合わせください。

**場所：広島文化学園大学 呉・阿賀キャンパス**

問い合わせ先 代表 0823-74-6000  
080-5233-7392 加藤まで



**認知症カフェあがりんさい  
大学祭 同時開催**



**11月16日(土) 午前10時～11時40分**

主催：広島文化学園大学 認知症カフェあがりんさい  
共催：あがりんさい認知症サポーター



写真は、10月のカフェの様子です。  
10月は、祭りをテーマに実施しました。  
プログラムは、転倒防止体操、ハワイ  
コールズさんによる楽しい歌の時間、  
大濱さんによる長生きサンバ、膝下体  
操のあと、みんなで手作りしたペー  
カステラとお茶をいただきました。

11月は、健康調査の予定です。介護予防のために現在の筋力、飲み  
込む能力、骨密度、体内水分量、認知機能を測定してみませんか。

**場所：広島文化学園大学看護学部2階実習室**

呉市阿賀南2-10-3 広島文化学園大学 呉・阿賀キャンパス  
問い合わせ先 代表 0823-74-6000 080-5233-7392 加藤まで



11月の認知症カフェあがりんさいの後、大学祭  
でかわいいマグネットづくりに挑戦しました！



**12月10日(土) 午前10時～11時40分**

主催：広島文化学園大学 認知症カフェあがりんさい  
共催：あがりんさい認知症サポーター



写真は、11月のカフェの様子です。  
11月は、健康調査を実施しました。  
個人のお違者自慢を記入していただ  
いた個人記録に本日の健康調査の結果  
を書き込んでいきました。認知機能が  
良くなった方、骨密度測定結果が良  
くなった方がおられ大変喜ばれました。  
調査後は、大学祭に立ち寄り  
学生と交流して楽しめました。

12月は、クリスマス会です。楽しい時間を過ごし、皆様とこの1年を振り返ります。令和2年は、1月10日よりカフェを再開します。

**場所：広島文化学園大学看護学部2階実習室**

呉市阿賀南2-10-3 広島文化学園大学 呉・阿賀キャンパス  
問い合わせ先 代表 0823-74-6000 080-5233-7392 加藤まで

# 令和2年 あがりんさい

令和2年 認知症カフェ「あがりんさい」お知らせ



令和2年1月10日(金)14時～15時30分

主催：広島文化学園大学 認知症カフェあがりんさい  
共催：あがりんさい認知症サポーター



12月のカフェは、ハワイコールズの演奏に合わせて楽しく歌いクリスマスを味わいました。嚙下体操、下肢筋力アップ体操、長生きサンバ、ハンドマッサージ、ツリー制作も好評でした。最後は、プラチナクラブの皆さんによるハンドベル演奏にうっとりして再会を誓い一年を締めくくりました。

1月は、おたのしみカルタ会とフラダンスです。楽しい時間を過ごし皆様と「一年の願い」を語ります。節分祭は2月7日14時からです。

場所：広島文化学園大学看護学部2階実習室

呉市阿賀南2-10-3 広島文化学園大学 呉・阿賀キャンパス

問い合わせ・お申込み先 代表 0823-74-6000 080-5233-7392 加藤まで

令和2年 認知症カフェ「あがりんさい」お知らせ



主催：広島文化学園大学 認知症カフェあがりんさい  
共催：あがりんさい認知症サポーター

令和2年2月7日(金) 14時～15時30分

2月は、サポーター主催による節分祭とフラダンスの予定です。楽しい時間を過ごしましょう。3月は、3月13日(金)14時からです。

写真は、1月のカフェの様子です。

新年にふさわしく寿報会の皆様による日本舞踊の披露していただきました。参加者全員で長生きサンバを踊り大いに盛り上がりました。あがりんさいカフェ 恒例の嚙下体操、下肢筋力アップ体操にも取り組み、学生によるハンドマッサージや談話でリラックスしました。



場所：広島文化学園大学看護学部2階実習室

呉市阿賀南2-10-3 広島文化学園大学 呉・阿賀キャンパス

問い合わせ・お申込み先 代表 0823-74-6000 080-5233-7392 加藤まで

令和2年 認知症カフェ「あがりんさい」お知らせ

頼りになるね、

私たちのまちカフェ



認知症予防、介護予防のため、どなたでも参加できます  
楽しみや、悩みを分かち合しましょう！

次回3月13日金曜日 14時～

2月はあが鬼さんと豆まき、



故郷と一緒に踊りました。



3月はひな祭演奏、談話



場所：広島文化学園大学看護学部2階実習室

呉市阿賀南2-10-3 広島文化学園大学 呉・阿賀キャンパス

問い合わせ・お申込み先 代表 0823-74-6000 080-5233-7392 加藤まで

頼りになるね！私たちのまちカフェ

広島文化学園大学「あがりんさい」ネットワーク会議中止のお知らせ  
新型コロナウイルス感染防止のため会議を中止することになりました。  
4月以降に改めてご連絡させていただきます。

ネットワーク会議  
日時 3月24日(火)  
13:30～15:00  
阿賀キャンパス

認知症カフェ、老人クラブ、自治会  
みんなで考える「誰もが住みやすい街」

2月7日はフラダンスと豆まき



故郷と一緒に踊りました。



4月～  
カフェ開催予定

場所：広島文化学園大学看護学部2階実習室

呉市阿賀南2-10-3 広島文化学園大学 呉・阿賀キャンパス

問い合わせ・お申込み先 代表 0823-74-6000 080-5233-7392 加藤まで

# 令和2年 あがりんさい予定

## カフェ行事

- 4月 自粛のためお休み
- 5月 電話等連絡
- 6月 新しい生活様式
- 7月 ニュースレター
- 8月 熱中症予防
- 9月 災害の備え
- 10月 認知症予防
- 11月 健康調査
- 12月 クリスマス
- 1月 お正月
- 2月 節分祭
- 3月 ニュースレター

## プログラム

- あいさつ
- 血圧測定(自動血圧計)・調査
- 健康づくり・認知症予防他講話
- 認知症予防・介護予防イベント
  - ・嚥下体操・筋力アップ体操
- ・お茶の時間
- ・参加者語らい
- おわりのことば
- ・各種健康調査(1回/年)

## メンバー紹介

対人援助センター呉・阿賀キャンパス

責任者 土肥敏博

呉市来てくれサロン  
あがりんさい 運営メンバー

林君江	空本恵美	進藤美樹
今坂鈴江	浅香真由巳	岡田京子
高橋登志枝	加藤重子	

看護学部 学部長 山内京子