



いつまでもみんな中央地区で暮らすために

五月十六日、中央地区福祉ひろばのふれあい健康教室で、「理解を深めよう認知症」として、劇団中央地区(地区関係職員の皆さん)の寸劇が開催されました。



中央地区で暮らす松本アキラさんは二年前に奥さんのチホさんに先立たれ娘さん家族と暮らすようになっていました。最近アキラさんの様子がちよつと変です。デイサービスに行くようになっていますが、デイサービスの日が分からなくなってしまう何度も娘さんに聞くようになってしまいました。娘さんも同じことを聞くアキラさんに本当に戸惑ってしまいます。アキラさんが認知症の始まりだとは思いません。また、アキラさんも物忘れがひどくなり家族に迷惑をかけるようになってはと思っています。アキラさんは認知症で短期の記憶が苦手になっているようです。

そしてデイサービスに行く日が来ましたが、迎えの車で出掛けましたが、なぜ自分がデイサービスを利用する事になったか理解できいていませんでした。認知症になると、人・時間・場所が認識しづらくなってしまい今が「いつ」なのか、自分の目の前の人「誰」なのか、ここが「どこ」なのかという認識が苦手になってしまふので本人はとても不安や恐怖を感じています。認知症にはいくつかのタイプがあります。一人の家をでて帰り道が分からなくなり前へ前へと進んでしまふ誰かに道を尋ねることも出来ずいわゆる「ひとり歩き」といわれる状況になっています。着替えもスムーズに出来なくなり下着と上着を逆に着るなど順序よく着ることが出来ません。この様に今までとは違う事が沢山起きてしまふと家族も心配です。ここでは書き切れない数々の大変な事が毎日常家の肩にかかっていることでしょう。こんな時は包括支援センターの方、地域の生活支援員の方に相談して本人が過ごしやすい環境を考えてみると良いと思います。

長元坊 チョウゲンボウ

松本城の南側に新しい道が開いて数ヶ月たちました。広い歩道には植樹帯が設けられており、高木はカツラ、低木はツツジが植栽されて、ピンクの花をたくさん咲かせて目を楽しませてくれました。

ある日の朝、ウォーキング(?)をしていると、ツツジの植栽の中に真っ赤な花が遠目からも分かるように咲いています。花を咲かせるまでは雑草だとばかり思っていたが、それは「アネモネ」の花でした。花の女神フロリスに仕えた美しい妖精アネモネの化身とのいわれが名前の

由来となる美しい花です。当然新しく開いた道路ですし、植樹帯のツツジ以外はありませんから人の手によって植えられたとも思えません。アネモネは球根植物ですから鳥が運んで来たとも思えません。土の中にたまたまあった種が芽を吹き、花を咲かせたというのが結論と思われます。

コンクリートやアスファルトを破って花を咲かせたり、なんでこんな所という場所に根付いて花を咲かせたりというものをよく新聞やニュースで「根性〇〇」と紹介されているのを目にした事があると

誰が植えたわけでもない、

植樹帯の片隅に花を咲かせたアネモネも根性を付けてやってもいいような気がします。最初の花を見つけてからもう一ヶ月近く、次から次へと花を咲かせて楽しませてくれています。

最後に、アネモネの花言葉は「真実、です。(M・U)



▲アネモネの花



舞台袖からパシャリ!

なった今、誰もが認知症にはなりたくないと思っていることではないでしょうか、徐々に認知症になってしまふ人もいることでしょう。ぜひ公民館のサークルなどに積極的に参加し、皆さんと会話、笑いとふれあいの日々を過ごさ

事も大切な認知症予防にもなると思います。そして地域の皆さんも周りに認知症かなと思われる方がいるときは温かく見守り助け合っ

いつてほしいと思います。(T・Y)

高原ウオーク

養輪 静代

朝曇っていましたが、降らなければそれでよし、高原を歩くには最高の一日になりそうだ。

何十年ぶりの大糸線の車中の人となる、雲は流れて青空がひろがり、緑につつまれた山なみは力みなぎり、すそ野の田には稲苗が整然とならび、わずかにゆれて水面をはしる風は光っている。

信濃大町駅でお迎いのバスに乗り、細い道をのぼって、曲って曲って奥へ奥へ、小一時間ワラビの山につきました。

ワラビはちょっと触ると、みずみずしくほきっと折れるやわらかさ、あそこにもこっちにも姿よく美味しそうなワラビワラビ。もっていた袋はいっぱいに、さっと持って今年は去年の倍の収穫でした。

お昼は数々の新鮮な山の幸、脂の乗った焼きサーモンなど、どれもおいしく完食、ご馳走様でした。

翌日あく抜きされたワラビは、あの人とこの方お友達にニコニコおすそ分け、そして楽しかったワラビ狩りはおわりました。お世話いただいた大手公民館の皆様ありがとうございました。またのお誘いも心よりお待ちしております。



南小谷駅にて

子供ころ祖母にすりこまれた日本の音曲が私の心の琴線に触れるのでしょうか。今は歌舞伎鑑賞で日本の音曲を楽しんでいます。



花梨の花

諏訪湖畔の花梨並木は有名ですが、松本ではあまり見かけられることはありません。あまり知られてはいませんが、松本城公園に花梨の木があります。ハスのあるお堀のそばケヤキの木の陰にひっそりと一本の花梨があります。春になると淡いピンクの可憐な花を咲かせ秋になれば黄色い実をつけていい香りを放ってくれます。のどによい成分を含む事が知られており、昔から果実酒や砂糖漬けとして利用されてきました。また、ただ置くだけでも芳香剤の代わりとして使えます。



毎月第二日曜日には中央地区町内公民館長会と大手公民館の共催する「早朝歩こう会」が行われています。

早朝6時に旧市立博物館前の広場に集合し、ラジオ体操で軽く身体を慣らしてから出発します。ウォーキングはお城周辺のコースから、時には少し距離を伸ばして大名町から縄手通り、本町、伊勢町方面に向かって行く時もあります。

朝日が高く昇り始めた頃、皆マイペースで、車の少ない街の通りを歩いて行くと、普段は見えない珍らしい建物に気が付いたり、老舗のそば屋の看板に書いてあるくずし字の読み方を教えてもらったり、家々のプラントナーに咲く様々な季節の花の美しさを観賞しながら20〜30分位かけて出発した広場に戻ってきます。

毎年11月は、競歩の選手として活躍された元日本記録保持者のインストラクター原義美先生に、からだの筋肉や骨格の働きなどについて指導していただいています。朝の爽やかな空気を吸いながらマイペースで行うウォーキングは、高齢者の身体機能を維持する為の好ましい運動とされ、健康づくりの一助として今後も継続して行きたいと思っています。

「早朝歩こう会」は今年で32年目になります。今年で32年目になりました(その頃のお稽古は毎日でした)。



八十路を過ぎると昔の町並みが懐かしく思われま。芸術館の近くで生を受けた私に。南の端には鈴木メソードの教室があり大小いくつもの料理屋や中央には人力車屋さんもありました。夕方になると綺麗な芸者さんの行き交う賑やかな通りでお正月になると日本髪に稲穂のかんざし黒紋付の芸者さんがとても粋でした。

中央地区の樹木 ② 花梨

- ・分類: バラ科ボケ属
- ・落葉性: 小〜中高木
- ・原産地: 中国
- ・開花期: 4月〜5月
- ・果実熟期: 10月下旬
- ・花色: 淡いピンク

諏訪湖畔の花梨並木は有名ですが、松本ではあまり見かけられることはありません。あまり知られてはいませんが、松本城公園に花梨の木があります。ハスのあるお堀のそばケヤキの木の陰にひっそりと一本の花梨があります。春になると淡いピンクの可憐な花を咲かせ秋になれば黄色い実をつけていい香りを放ってくれます。のどによい成分を含む事が知られており、昔から果実酒や砂糖漬けとして利用されてきました。また、ただ置くだけでも芳香剤の代わりとして使えます。