

家族
みんなで!

予約
不要

12/2 日
10:00-11:30
プラッツ5F
市民活動交流スペース

無料

脳活性化ゲーム

グッパ体操、お手玉まわし、シーツ玉入れ……。
脳を活性化させるゲームに挑戦してみませんか。
間違えちゃったら可笑しくて、うまくできたらとても嬉しい。
お一人でも、ご家族と一緒にでも。



プラっとカフェ
市民活動団体の皆さんに、活動に関するお話を聞いてみましょう

TEL 042-319-9703 / FAX 042-319-9714

MAIL info@fuchu-platz.jp H P <http://www.fuchu-platz.jp/>

〒183-0023 東京都府中市宮町 1-100 ル・シーニュ 5、6 階
京王線 府中駅南口直結

主催：府中市市民活動センター プラッツ

協力：認知症予防ネット府中（府中市市民活動センター プラッツ 登録団体）



きっかけは「笑いヨガ」

笑いヨガに出会ったのは10年前です。お昼ご飯を食べながらテレビを見ていたんですね。「午後は〇〇思いっきりテレビ」ご存じですか？

認知症予防ネット府中
代表 加藤良江さん



みのもんだですね。

そうそう(笑)。それで「笑いヨガ」の特集をやっていたんです。ナマステ笑いとか。なんだそれ、面白いなと思って録画しました。裏が白いチラシにメモを取って、それを見ながら近所の人たちら、6人でやってみたんです。そうしたら冷え性の自分が、そのあと30分間、身体がぼかぼかぼかぼか……。なにこれって。笑うだけでこんなに身体があったまるのって。これはいい、お金もかからないで健康になれると思って「笑いヨガリーダー養成講座」に参加しました。



認知症予防ゲームとは、そのあとに出会ったんですか？

笑いヨガでの知り合いに、『“みんなの認知症予防ゲーム”に参加したんだ』って言われたんです。なんだ認知症か、私は興味ないからいいやって思ったんですけど、でもまあ社交辞令で(笑)どんなことをしたのか訊いたら、『うん、優しさのシャワーだね』って。そこでもうつかまれちゃった。その言葉に。

その場にいるすべての人に、優しさのシャワーが降り注ぐように接する。水鉄砲じゃないですよ、一瞬の優しさではなくて、お迎えからお送りまでずっと優しさが降り注ぐイメージです。ちょっと不安な思いで来た方も、ここにいると安心だなんて思っていただけのような気配りをすることが大切ですね。

認知介護の時代に大切なこと

これからは、老老介護を越えて、認知介護の時代が来ますよ。認知症の人が認知症の人を介護する。もう大変。は小学校などでも、認知症についての話を聴く機会があるといいと思います。認知症について学ぶと、人生が変わるのではないかとさえ思います。認知症にならないのはもちろん大事ですけど、もしも認知症になったとしても地域で楽しく暮らせるような、そんな社会を作っていくことが今後は大切なんだと思います。

そのためには、どうしたらいいでしょうか。

みんなが“優しくある”ことかな。誰でも優しさの基本は持ってらるんですけど、忙しいと優しさを表現しないで人生過ごしちゃう。それは個人にとっても社会全体にとっても残念なことです。まず家族ですね。家族がピリピリしてるんじゃなく、それぞれが忙しくても笑い合える家族になる。家族に優しくして、それから目の前の人に優しくする。それを心がけていけば、その連鎖で社会が優しくなります。

加藤さんがご家族に対して、気を付けていらっしゃるって何ですか？

夫がね、あまり笑わない人だったんで。表情もあまりなかったし。怒るとか、マイナス方面の感情は出してましたけどね、プラスはなかったんです。だから何とかして笑わせてやろうと思って、くだらない冗談を言って夫が笑ったら『やったあ！』って(笑)。そういうのを日々積み重ねたら、だんだんテレビを見て大笑いするようになったんですよ。

笑う事に慣れてきたんですね。

そうそう。大声で笑えるようになってすごいなって思います。人生って一回きりで、笑って過ごしても一回、泣いて過ごしても一回。だったら笑いたいですよね。