彩星（ほし）だより 第84号

若年認知症家族会・彩星の会会報　　平成29年3月11日

〒160-0022　新宿区新宿1-25-3-302　TEL 03－5919－4185／FAX 03－5368-1956　E-mail:hoshinokai@star2003.jp

巻頭言

「北海道北竜町への移住」

彩星の会前代表　**干場　功**

この度私干場功は、かねてより望んでおりました北海道北竜町への移住を決断することとなりました。

とはいえ、皆さんご存知のとおり北竜町は私の生まれ育った故郷であり、兄弟親戚も数多くおり、妻亡きあとの自分の生活設計においては欠かすことのできない土地なのです。

平成11年（1999年）、妻が若年性認知症と診断され、試行錯誤の末、平成13年に設立された「彩星の会」にたどり着き、諸先生方や同じ認知症の家族を持つ会員の方々に導かれ、助けられて妻の介護を続けることができました。

その間、平成14年には副代表に任命され、事務局は宮永先生のおられた群馬県精神保健福祉センター内にあったのを、NPO法人「アラジン」の牧野史子氏のご尽力で港区の「みなとコミュニティ・ハウス」内に同居させていただき、そこで月１回第２水曜日に行われていた“スタープラス”という若年認知症デイケアが、「彩星の会」の活動の一部として始まりました。そして現在は引き続き「アラジン」さんの事務所がある新宿区に「彩星の会」事務局を構えることができ、隔月ではありますが、諸先生方や会員のご尽力で定例会を開くことができております。

平成18年に萩原弘子代表より引き継ぎ、平成18年12月に妻を見送ってからは、その恩返しのためにと、ひたすら若年性認知症当事者とその家族の方々のために自分が出来ることは何かと、各方面の専門家の方々に教えられ、学びながら手探りではありましたが、「彩星の会」代表として電話相談、面接相談、個別交渉を中心に頑張ってきました。

平成19年（2007年）には、東京に住む若年認知症の父親を持つ４人のご一家の息子さんを除く３人を、北海道に移住させるという大きな試みを、北竜町の地域住民と行政の手厚い支援を受け、実現させることができました。そして立ち上げたのが若年性認知症家族会「空知ひまわりの会」。その代表として、一年の大半を北海道と東京の往復に費やしておりました。

そのご家族の父だった中村信治さんが、昨年１０月、砂川市立病院で安らかに息を引き取られました。前年まで地域のサポーターと共に毎年恒例の「北商ロードレース“ひまわりマラソン”」に参加されて皆さんと記念写真を撮ったり、BBQ を楽しんだりお元気にされていたので、とても残念でなりません。

“ノブさん”と呼ばれ、地域のサポーターの方々に愛され、サポーターの方々も“ノブさん”によって繋がり、陶芸やスポーツなどのサポート活動を通して穏やかな毎日を過ごされていました。

その「空知ひまわりの会」も今年で１０周年を迎えます。このかけがえのない地域活動が一つの区切りを迎え、それと同時にまた新たなスタートを切るためには、今まで名ばかりの代表であった自分が、今度はしっかり地域に根を張って「空知ひまわりの会」を支えていかなければならないと考え、移住を決断したわけです。

おかげ様で、北海道の若年性認知症家族会も、全国の若年性認知症家族会も、次々と立ち上がり、「若年認知症サポートセンター」を中心に全国協議会を設立し活発な活動を展開しております。そして「彩星の会」、練馬区の「マリネ」なども確実に歩みを進めている現在、自分がその一助となれたことに感慨ひとしおでございます。

今年78歳を迎える身として、これが最後のチャレンジと思い、まだ成し得ていない自分の生涯の仕事である、“若年認知症のご本人と家族の幸せ”のために、ふるさと北竜町でもうひと頑張りする所存でございます。

どうか今後も皆様のご支援ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願いいたします。そして、このような決断ができる幸せに感謝いたします。

■彩星の会1月定例会【ミニ講演会】

（記録：森義弘）

「若年性認知症の妻との10年の歩み」

講師：羽鳥彰紘氏（会員）

「部屋を温めておきましょう」。１時間後に始まる講演の準備をしている我々に、声をかけてくださったのは今回もお世話になる、昭和女子大学教授の吉田照美先生であった。

暖かい日曜日とはいっても、コートがいる寒さであった。参加者が着席するころには温かい教室となることを願いながら作業を続けた。

今回の家族会ミニ講演は羽鳥彰紘氏である。氏は先週板橋区でも講演をされている。

演題は介護者としての立場から「若年認知症の妻との１０年のあゆみ」である。映像を交えての講演であり、１０年の間に変化した奥様の様子が理解しやすかった。参加者は２６名であった。

<講演内容>

２００６年、羽鳥氏が６１歳のとき、奥様がうつの症状だった５８歳から６８歳までの１０年間、認知症によって症状が変化したことと介護生活の推移について講演された。以下は、奥様の年齢に伴う変化の様子です。

５９歳：物盗られ症状を多発し大学病院を受診。認知症と診断される。

６０歳：趣味の布花（アートフラワー）や木彫りができなくなる。食べたことを忘れる。料理の味付けができなくなる。

・小さな折り鶴作りに夢中になる。以後２年半続く。１１月には沖縄旅行を夫婦で楽しむ。

６１歳：風呂、料理、トイレ、歯磨きなどに、介助が必要となってくる。

・１年半の間、絵手紙教室へ通う。

６２歳（初診から３年目）：徘徊が始まる

①愛犬を探しに数時間の徘徊。

②初冬にコートなしで２時間の徘徊。

・介護保険申請→要介護２。

・週一回デイサービスに通うが、数回で止めてしまう。

・妻の身体が動くうちにと思い、北海道や福島を旅行。

・絵手紙の宛先は下書きの補助をして書かせる。

６３歳（初診から４年目）：住居を東京に移す（東京に住む娘の勧めに妻が積極的に賛成した）。

・「彩星の会」に入会。入会して良かったと思う三つのポイント

①今の悩みや愚痴を言うことで心の負担が軽くなると同時に的確なアドバイスを得られる。

②他の会員の進行状況を聞けることから、これからの進行予測ができ、こころの準備と覚悟ができる。

③行政サービスの種類や利用方法などの情報が早く入手でき、経済的負担が軽減された。

・妻への身だしなみ（衣装、化粧など）の失敗もあり、時には娘のアドバイスも受ける。

・言動に大きな変化が出る。

「ばあちゃん（母親）死んだの？」（５年前に死亡）。私に向かって「あなた、奥さんがいるの？」など。

・事前に徘徊に気づいた場合、止めずにこっそり後をつけ、途中で偶然出会ったように振る舞い、妻から「ああ、よかった」と安堵の返答ができるようにした。

６４歳（初診から５年目）：要介護３認定。

・娘の名前が出てこない、トイレの場所がわからない。
・旅行先の空港から１５キロの距離を徘徊したこともあった。

＊このころ、自分が気をつけていた３つの「せる」
【笑わせる、歌わせる、楽しませる】

そして、認知症であることを隠さない。

・近所に認知症であることを隠さないで助かったこと。
①早朝私が体調を崩した時、隣人に SOS をしたらすぐに来てくれて妻の世話をしてくれた。
②妻の徘徊を隣人が発見し保護してくれた。
③隣人からの声かけが事故防止につながった。
６５歳（初診から６年目）：要介護５認定（顎関節症発症）
・コンサート会場で突然大声を発する。
・電車に乗っていることができなくなる。
・乱暴行動が出るが、一部薬の変更でやや収まる。

＊このころ、自分が気をつけていた３つの「ない」
【期待しない、否定しない、うろたえない】

６６歳（初診から７年目）：布団から立ちあがれなくなり介護ベッドを導入する。
・罵声を上げたり物を投げつけたりする行動が出る。
・靴の脱着ができない
・トイレでの失敗が始まる→リハビリパンツ使用とポータブルトイレの設置。
・一緒でも入浴を拒否するようになる。
・化粧を拒否するようになる。
・食事がほぼ全介助になる。
６７歳（初診から８年目）：嚥下に支障が出始める。
・寝室のある２階から階段を降りるのに、２時間ほどかかることが頻発。特養入所を検討。
・２０１５年７月に特養入所申し込みをする。数年待ちの覚悟であったが、その年の１１月に入所決定通知が届き驚く。階段の問題を除けば何とか在宅介護ができるのでないか、また、自分の仕事（介護）を失ってしまうのではないかとの思いもあり、かなり逡巡し相談もしたが、結局入所の決心をした。
妻６８歳、（介護者７１歳）：特養入所
・特養へはほぼ毎日会いに行く。妻の笑顔を見るのが楽しみ。入所直後に転倒骨折。そのリハビリも兼ね、必ず園内を一緒に散歩する。クリスマスと正月には帰宅でき、一層の笑顔が見られた。

妻を介護して１０年、今日まで来られたのは家族、ケアマネ、彩星の会と家族会の方々、友人など多くの人々の励ましの賜物である。そして、妻が病気になったおかげで芸術性を持った妻を理解することができるようになり、自分の考え方も１８０度変わった。
現在、特養で見せてくれる妻の笑顔は、何よりも最高の幸せを私に感じさせてくれる。

以上講演内容の要約です。みな様はどのようにお感じになられるでしょうか。介護への対応は立場により多種多様であり良否の区別はできません。しかし、羽鳥氏が話された「考え方が変わった。笑顔を見ることで幸せを感じる」ことは、介護者が神から与えられた特権ではないでしょうか。
そう感じるのは私だけではないはずです。

家族交流会
（グループ別話し合い）報告

［グループの中の１つは前頭側頭葉変性症介護家族でまとまりました］

■本人：５８歳女性・診断時５０歳・アルツハイマー型。介護者：夫
昨年夏から発語できなくなりショックだった。言語療法士を使うよう勧められている。幻覚のような動作をするがレビー小体専門の医師からは不明と言われている。週２回若年性専門のデイ利用中。私が頼られているがデイに行ってくれるとほっとする。現在は介護が仕事になっているが将来施設に預けた場合自分のメンタルが心配。
・施設が本人にとって家庭と思うようになれればよい。
施設入所後本人が在宅時より明るくなったので自分のこれまでの努力は何だったのかと思った、という話を聞いたことがある。（干場）
■本人：６９歳女性・診断時６２歳・アルツハイマー型。介護者：夫
施設に入れたきっかけは徘徊。このままでは死んでしまうと思った。デイに行きたがらずバスに乗せようとしたら嫌がって塀の金網を握りしめていた姿が忘れられない。プログラムが年寄り向きで合わなかった。デイに行くと言うと身を隠してしまう。介護拒否があり向精神薬を処方されそれを少し増やしただけで体が前のめりになる症状が出た。
・介護拒否には必ず理由がある。それを探し出せば薬は減らすことはできるが逆に家族の負担は増えるのでその兼ね合いが難しい。（干場）
■本人：６８歳女性・診断時５８歳・アルツハイマー型・介護者：夫
毎日妻の入所施設に数時間パート勤務感覚で行っている。入所後外泊できると言われたことが入所決断の参考になった。入所させたあと寂しいとは感じるが罪悪感まではない。最近１週間行かれず心配だったが行ってみると結構明るい顔をしていて意外だった。
■本人：６２歳女性・診断時５８歳・アルツハイマー型。介護者：夫
１０年前海外勤務中に妻の物忘れなどの症状が出てきた。帰国後病院に連れて行こうと思っていたが多忙になり妻も行きたがらなかった。その後病院で受診し１ 年半通院したが結局認知症ではないと診断された。

しかしそのあとすぐに行った病院では即日認知症と診断された。診断後４年間で本日講演者の１０年分症状が進んだ。現在入院中で立つことができない。最初の病院の診断には腹が立つ。

■本人：診断時５８歳・男性・アルツハイマー型。介護者：妻

５７、５８歳から手帳に症状の兆しを記入していた。妹の死去で進んだかも。食事介助の有無で介護度は変わると思う。便秘しているが原因が向精神薬のためか、または症状の進行によるものか現在でも不明。便秘時は腸を「の」の字にマッサージする。

■本人：男性。介護者：妻

トイレのフタを開けずその上から用を足した。来客中だったので緊張していたからかも。エプロンをしてデイに行っている。お手伝いと思って行ってくれる。

■本人：男性。介護者：妻

病気の人は寂しい。だから真ん中に居させてあげたい。私のことが分からなくまるまでは在宅で看ていてあげたい。

【前頭側頭葉変性症グループ】

■本人：６６歳男性・診断時５８歳・前頭側頭葉変性症。介護者：妻

講演の話で、男性介護者の大変さが伝わった。認知症の人より、介護者は早死するといわれる。ストレスも認知症の人より介護者がある。体に気をつけましょう。

■本人：６６歳女性・診断時５８歳・意味性認知症。介護者：夫）

同じ診断名でも症状は一人ひとり違う。デイに行きたがらない人も嫌がらないで行く人もいる。妻は、仕方なくデイへ通っていたが、家での行動と違って乱暴な行動を理由にデイを断られた。小規模多機能型へ入所した時、特養の申し込みをしていた。半年で入所できた。介護に限界を感じていたので迷いはなかった。

■本人：６９歳男性・診断時６１歳・意味性認知症。介護者：妻

認知症の人も家族も一人ひとり違う。羽鳥さんの奥さんの症状は前頭側頭葉変性症のような所もあるが、アリセプトの影響のようにも思う。小規模多機能型は、通所と泊まりが都合で利用できるので良い。

■本人：６５歳男性・診断時５８歳・前頭側頭型認知症。介護者：妻

デイを毎日、３ヶ所利用している。外出型のデイサービスを利用。要介護３。ショート・３泊４日利用。自立支援でヘルパーを利用し、妻は勤務している。

（記録；羽鳥）

本人交流会報告

この日は天気が良く気候も暖かい。とは言っても１月半ばでじっとしてると寒さを感じる。自己紹介の後に体操をしてウォーミングアップ。足踏みと腕降りを同時に行う運動ではメンバーから「疲れた～」という声が。この時には体はポカポカ温まり目的達成。

次に円になってお手玉を右から左へ、左から右へ次々に回して行く活動。どんどんお手玉を回して行く予定が、気づけば誰かしらのところでお手玉がたくさん集まっている状況に。「私はお手玉６つ！」、「こちらは３つ！」と主旨の違うゲームになっていましたが、大いに笑って盛り上がる活動となりました。

次に散歩と野菜の袋詰めグループに分かれてそれぞれ活動しました。散歩組は日差しの暖かい場所を求めて歩き回りました。途中で日当たりの良いベンチを発見。皆でベンチに集い大学生になった気分でしりとりをしたり、ペットの話をしたりしてプチキャンパスライフを楽しみました。部屋の中ではあまり話さない人も外では良く言葉が出ることはとても良い発見でした。

〈おしるこ甘ーくてあったかーくて、シアワセなら手をたたこう♪♪〉

野菜の袋詰めでは、今回初参加だったメンバーの方が大活躍。聞けば昔スーパーでバイトの経験があったとのこと。野菜を分量通り袋に詰め、値段のシールを貼り、袋を閉じる。手際の良い作業でした。販売の時には値段を即座に計算し合計を出す場面があり驚きでした。

〈「きもの地で小物づくり」に熱中〉

〈人参安すぎない？〉　〈聖護院大根葉っぱもつける？〉

笑う門には福来る。年の始めに大いに笑い、楽しい会になったのではないでしょうか。今年も皆様とのつながりを大切にしていきたいと思います。

（サポーター：田所）

二次会交流会報告

今年最初の二次会は、以前使っていた居酒屋「村さ来」に戻りました。

集合したのは１４人、予定していた人数よりすくなかった為、用意していたお鍋が多く大丈夫かなと思っていましたが大変おいしく、皆「お腹がきつい！」と言いながらも最後の雑炊までしっかり食べていました。

普段あまり話が出来ない人とも交流が出来、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました。

三次会のカラオケはいつものレトロなカラオケスナックで１０人が参加、ご自分の１８番を熱唱されていました。気分がスッキリしたところで解散、皆さん無事に帰れますように！（れ）

「全国若年認知症フォーラム in 目黒」報告

2009 年の第 1 回以来の東京での開催となる、全国若年認知症フォーラムが、2 月 26 日(日)に目黒区のめぐろパーシモンホールでありました。

大ホールでは目黒区長と宮永先生の開会宣言から始まり、都立松沢病院院長齋藤正彦先生の基調講演「若年認知症を理解しよう」がありました。

厚生労働省、東京都、東京都若年性認知症総合支援センターによるプレゼンテーションがあり、それぞれの取り組みや、機能、支援の実際などが発表されました。

パネルディスカッションではそれぞれ「早期発見と集中支援」「支援のかたち　目黒の現場から」をテーマに行われ、医師、主任ケアマネジャー、若年性認知症支援コーディネーター、企業の人事部、看護師、当事者などの多種多様な立場の方が登壇し、議論を行いました。

一方、小ホールは客席のない平土間仕様となっており、手前から活動展示エリア、休息・交流エリア、パフォーマンスエリアと３つのエリアに分かれていました。

活動展示エリアでは認知症疾患医療センターや目黒区内の病院の出展の他、全国若年認知症家族会・支援者連絡協議会に加盟している全国の家族会などによるブースがあり、活動の紹介や作品の展示販売がありました。

パフォーマンスエリアではアートのワークショップ、若者ケアラーや家族会の座談会の他、D カフェ net の会報誌「でぃめんしあ」の表紙イラストを描いている作家、杉本聖奈さんの手話トークなどもありました。最後は安楽亭くしゃみさんによる認知症落語でお開きとなりました。

大ホールは真剣に、小ホールは賑やかに、それぞれの会場で学びや交流が図れるフォーラムでした。
来場者数は 546 名、登壇者やスタッフ等も含めると 700 前後の盛大なフォーラムでした。（報告：K）

次回開催（予定）
2018 年 3 月 25 日
青森県八戸市！

人今人

「よき伴走者でありたい」

本　人：妻 64 歳 要介護５
　　2003 年 アルツハイマー病の診断
介護者：夫 66 歳（青津）

今回２回目の「人今人」です。前回は７年前でした。当時は定例会にも一緒に参加し、２次会や３次会にも楽しく参加をしていました。また旅行にも何度か参加しました。

７年前は要介護２で、部分介助の状態でした。デイサービスは週１回、訪問ヘルパーが週３回、そしてガイドヘルパーを利用してプールや映画を楽しんでいました。

❤病気診断

妻は 40 歳までポップ・アップの専門デザイン会社で仕事をしていました。退職してフリーランスとして自宅で仕事を始めました。私が異変を感じたのは 2001 年７月に受注した A 新聞社の仕事です。内容は夏休みの小学低学年向けの自由研究の仕掛け絵本のアイディアです。

紙面の中でつくりかたの図面も載っているのですが、妻は上手く描けなくて私が描きました。この後は仕事もボランティアで仕掛け絵本作りを小学校等に教えに行くのも止めました。

妻は何か説明しがたい違和感を感じて 2002 年 10 月頃から私に内緒で地元の大学病院に通院を始めました。最初「うつ病」の診断でした。しかし、うつ病の治療をしても改善しないのでセカンドオピニオンを勧めてくれ都内の病院を紹介してくれました。その病院で 2003 年７月にアルツハイマー病の診断と告知を受けました。この頃になるとアルツハイマー病の障害が明確に分かるようになってきました。

❤病気診断後のリハビリ

診断後少しでも進行を遅らせ、また認知機能も改善するようにと主治医の指導のもと臨床心理士が脳リハビリを行いました。毎週妻は１人で柏から東京まで通院しました。また家でも自己流リハビリを行いました。「何でこんなことが分からない」と責めることも度々でした。妻には病気の進行を再認識させる苦痛の日々で、どんどん自信を失わせていくだけでした。私に妻の苦しさを考える余裕がなく頻繁に喧嘩をする日々でした。「もうリハビリは嫌だ、死にたい」と泣きながら私に訴えました。ようやく私も目が覚めました。一生懸命アイディアを提案してくれる主治医や臨床心理士に脳リハビリを止めて欲しいと言い出せないまま転院先を探しました。転院先が決まった段階で主治医に事情を話して今までの画像や診察データを受け取りました。2004 年 12 月に現在の病院に通院を始めました。

❤転院して脳リハビリを中止してから落ちついた生活を取り戻し始める

主治医から「無理せずに優子さんが楽しめる活動をしてはどうですか」と助言がありました。

まず始めたことは中断していたスポーツクラブのプール通いです。最初は１人で週３回ほど通っていました。持病だった膝の関節炎や腰痛も改善され、また診断頃から始まった頭痛もプールでは治まるようになりました。妻はプールで知り合った方々には「私はアルツハイマー病なのですぐに色々なことを忘れるのよ」と話していたようです。最初、誰も信じていなかったようです。

もう一つ始めたのが、昔ボランティアグループで行っていた落語絵本の読み聞かせです。様々な方の協力で介護施設や病院等でミニ公演を行うことができました。介護保険を利用するようになってからも練習量を増やすことで５年ほど続けることができました。

❀介護保険の利用

診断後３年経った頃から認知機能の障害が顕著になり介護保険を使い始めました。要介護１からの出発でした。

最初は週１回の訪問ヘルパーの利用でした。買い物と料理介助をお願いしました。また妻のために特別に開設してくれた月 1 回のデイサービスも利用しました。だんだんと病気が進行するにつれて訪問ヘルパー利用も増えました。また、近くのデイサービスも利用するようになりました。最初は嫌がりましたが、私が東京で仕事をするのに必要と納得してもらいました。

❀ガイドヘルパーの利用の開始

自立してプール通いもできていましたが着替えが難しくなってきました。スポーツクラブに相談して着替えの時にサポートをお願いしました。しばらくは上手く利用できていましたが、だんだんとプール内での利用方法やお風呂の利用に問題が生じるようになりました。何かよいサポートがないかと考えていた時に、認知症でも介護保険外の福祉サービスでガイドヘルパーが使えると講演会で知り合った方に教えてもらいました。利用できるまでは市との交渉は大変でしたが週 1 回ガイドヘルパーを利用してプールに安心して通えるようになりました。時には映画も一緒に見に行きました。妻が骨折して車椅子になるまで利用しました。

❀介護離職

妻は１人で外出する時、私が作成したアルツハイマーカードをぶら下げていました。「私はアルツハイマー病ですー記憶に障害がありますーご配慮お願いします」と後は住所と私の携帯番号が書いてありました。

大きな公団に住んでいる頃で、よく間違えて他の家のドアを開けようとすることが頻繁になりました。

また私が様子確認のため事務所から朝・昼・夕と電話をしていましたがだんだんと受話器を戻せなくなりました。電話をしても話し中の状態が続くようになりました。この頃は妻が一番不安定な時期で昼夜逆転も頻繁にありました。徹夜のまま仕事に行くことも何度もありました。落ちついて仕事もできなくなり事務所を閉鎖しました。

❀大腿骨頚部骨折と車椅子生活

３年前、着替え中に転倒して大腿骨頚部を骨折しました。人工骨の置換手術は成功したのですが、後のリハビリが上手くいかず車椅子生活になりました。また入院を契機に全面介助に移行しました。

入院してから尿失禁も常態化し、車椅子状態が続くうちに便秘も酷くなりました。下剤のコントロールが上手くいかない時は便失禁もするようになりました。

現在は市の車椅子専用住宅に住んでいます。この住宅の抽選に当たらなければ在宅介護は難しかったと思います。

２年前に身体障害 1 級になりました。週 1 回の訪問歯科と月２回の訪問医療も受けています。在宅での看取りを考えてのことです。デイサービスは週５日、ショートステイは２泊３日を月２～３回利用しています。起きている時は意味不明の独語が多く、私が誰かも関係性も分かりません。

結婚して 40 数年経ちましたが、今が一番濃密な夫婦関係かもしれません。いつ何があるか分かりませんが、その時が来るまで、よき伴走者になれるように最善を尽くして介護したい。

❀最近の様子（2017.2）

認知症ご本人は、毎日の全ての状況からストレスを受けていますが、また介護者もご本人の重症度に関係なくストレスに満ちています。介護者のストレスを和らげることが介護生活には大切です。
「彩星の会」が皆さんにとって癒しの場であり学びの場になることを願っています。

■千葉県柏市で若年性認知症家族会
「アルバの会」を運営しています。
電話　090-3914-5156（青津）

お知らせ

■３月定例会

日時：３月２６日（日）13：00（12：30 受付）

会場：　昭和女子大学３号館世田谷区太子堂 1-7-57（別添地図参照）

＊ご注意！駐車場のご用意はありません、近くの有料パーキングをご利用ください

■13：00～家族会：「平成２９年度総会」（本人同伴）

★同封の「総会資料」を忘れずにご持参ください

■14：00～本人交流会：＊講習会千葉の郷土料理 **「まつり寿司」**

～もうすぐお花見、桜花の模様の「太い巻きずし」に挑戦！～

（散歩／歌声喫茶／ほし市場）

＊講習会参加費：１人（１組）1000 円（卵巻き半分、海苔巻き半分、細巻１本）

（先着１０組限定：お電話でお申し込みください。エプロン・バンダナご用意）

＊お願い！ご本人同伴の方は必ず彩星の会事務所まで TEL でお申し込みください。

よろしくお願いします。

■５月定例会：５月２８日（日）新宿御苑散策（予定）

■７月定例会開催日変更！：７月~~２３日~~→３０日（※第５日曜日に！）

■彩星の会“初夏の旅行”（予定）

日　時：６月３日（土）13：00 東京駅丸の内口集合（送迎バスあり）～４日（日）

宿泊先：千葉県九十九里白子温泉「ホテル サンシャイン白子」

行先は只今検討中！（今年も楽しい旅になるよう計画しています）

■ご相談･ご入会は　彩星の会事務局　までご連絡ください

【相談日】月、水、金　10 時 30 分～16 時

電話:03－5919－4185　　FAX:03－5368－1956

携帯電話:080－5005－5298（相談室:干場）

e-mail：hoshinokai@star2003.jp　HP：http://star2003.mdn.ne.jp

■年会費　家族会員 5,000 円　賛助会員 A5,000 円/B3,000 円/C10,000 円

■お申込み（ご入金）は下記振替口座宛てにメッセージを添えてお願いします。

郵便振替口座番号：00170 - 7 - 463332　加入者名：若年認知症家族会・彩星の会

編集後記：「誰もが地域で幸せに暮らすために自分たちにできることは何か」と考え行動することが当たり前の世の中、福祉国家日本。幸せになるために社会制度を築き、それを守り育ててくれた先人たちの苦労があったから。しかし、次の私たちがその苦労を引き継がないでいたら、もしかしたら「誰もが」じゃなく「○○人が」「××人が」となるかもしれない？（S）