

# ほし 彩星だより 第13号



若年認知症家族会・彩星の会会報

平成27年5月15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

～「認知症国家戦略」の実現に向けて～

## 「もう一步踏み込んで」



彩星の会 副代表 森 義弘

昨年に続き、本年もお手伝いさせていただくことになりました。よろしくお願い申し上げます。

前号では小澤代表が会の現状、今後の運営などを含めて「認知症国家戦略」の施策を家族会でも実現できるようにと抱負を述べられております。今まで、家族交流会では介護や支援の受け方など、意見交換が長年にわたり行われてきました。比較的新しい会員にとっては、介護、行政支援利用、今後の推移など、その関心度は高いには違いありません。一方、在宅介護者は周辺症状などで苦勞していることも現実です。

今回は、「もう一步踏み込んで」をキーワードにして書いてみました。「もう一步踏み込んで」**薬(薬剤)の意見交換を追加してはどうでしょう。**

認知症から「家族が守ろう、自分が守ろう」の強い気持ちで現状を疑ってみてはどうでしょう。「本当に、アルツハイマーなのか?」「レビー小体型ではないのか?」あるいは、「ピック病、意味性認知症ではないのか?」また、「薬剤は症状に適合しているか?服用量が多すぎではないだろうか?」。そして医師の言葉を鵜呑みではなく、自分で勉強して、「薬は本人にとって本当に適量なのか?」。

こうした数多くの疑問を持ち、家族交流会で意見交換してはどうでしょうか。薬剤を変えて、良くなったケース、悪くなったケース、そして用量の調整で周辺症状が安定して、介護が楽になった方もいらっしゃるでしょう。そしてさらに、

「もう一步踏み込んで」今度は**インターネット (NET) で情報を得る。**

その情報とは、認知症の症状に対しての処方など素人でも分かりやすい図式を使用した説明や、現場の専門職からの介護の現状、周辺症状への対応方法などです。薬(薬剤)についても、初めて知って驚くことの多さ、副作用の強さにつける不安、症状への処方薬剤は多種あることなど、その

情報量にも驚かされます。でも、家族のために勉強しましょう。前項の二つの「もう一步踏み込んで」の情報と知識を、

**翌月の家族交流会で話し合っはてはどうでしょう。**

今までにはなかった情報が聞けるかも知れません。今飲んでる薬についても、用法、用量に疑問を感じるかも知れません。なかには失敗例、成功例など泣き笑いのお話もできることでしょう。今の介護には不安のない人は聞き役だけになるかも知れません。最後の「もう一步踏み込んで」は**医者に話しましょう。**

今服用の薬(薬剤)で落ち着いていて、介護が楽であればそのまま現状を話せばよし。そうでない場合、飲んでる薬の「用法・用量」が本人に合っているのか。医者尋ねましょう。「介護が楽になる薬をくれ」ではなく、「穏やかになる薬を下さい」「眠れるようにしてくれ」と具体的に頼みましょう。

たとえば「抑肝散」を下さいではなく、「薬に弱い夫には、漢方薬の抑肝散がいいと家族会で聞きましたので一度試してみたいのですが」のように、質問の工夫をして、賢い患者、賢い家族を目指しましょう。医者は診察10分、介護者は毎日24時間。少しでも家族が楽しく長く暮らせる時間を願うには、医師と対話できる程度に介護者も勉強する必要があるのでないかと思っております。

最後になりますが、特殊疾患認知症病棟に勤務されている医師の話として、こんな内容の記事がありました。

『・・比較的大きな病院勤務ですが、スタッフの考え方も様々です。一部の医師の考え方は古くて、認知症なんか寝かせておけば良いなどと強烈ですが・・』  
云々。



# 3月定例会報告



今回の定例会は、初めての場所「港区男女平等参画センター」で行われました。毎回、世話人が会場探しで大変な思いをしているのを知り、ホシサポの方が会場に交渉をしていただいていた使用できることになりました。

新しく、綺麗で、設備も整い、駅からも近く大変素晴らしいところでした。ただ、残念ながらこの会場は今回だけです。(東京都の場合、23区がそれぞれ施設を保有しているため区内の地域住民が優先になります。彩星の会のように、広い地域の方に会員になっていただいている団体はどうしても行政からの支援が受けにくくなっています。)

しかし、会員やサポーターの皆さんがたの多くの心がけとお力を頂き、毎回の定例会が運営できることを大変ありがたく思っています。また、おかげさまで会員のみな様から多数の推薦を頂き、これからの会場がようやく決まりそうです。

3月定例会は13時ちょうどに始まりました。今回は『平成26年度 彩星の会総会』です。

会員の森さんに議長を務めて頂き、小澤代表、干場顧問兼代表補佐、佐野会計担当に前に座って頂いて始まりました。

森議長の速やかな進行で各議案が承認されていきました。議場から質問も出て活発に議論が行われました。

最後の議案の「平成27年度新役員」も満場一致で承認され、予定の14時ちょうどに終了しました。(詳しい内容は議事録をお読みください)

総会終了後はお楽しみの時間です。港区で高齢者施設、幼稚園、小学校等でのハンドベルの演奏、指導をしているボランティア団体「シングルベルみなと」の皆さんのハンドベルの演奏です。

おそろいの衣装で登場して頂きました。ほのぼのとした光景も見られ、みんなで演奏、歌を楽しみました。



演奏終了後、ご本人は別の部屋へ移り、家族は3つのテーブルを囲み交流会を行いました。

交流会は、毎回たくさんの方が話し合われます。若年性認知症にあらわれるさまざまな症状、対応の仕方に皆さん真剣に耳を傾け、話し合いをしていました。悩みを話し合うことができこれからの介護に力をもらえてのではないのでしょうか。

## 本人交流会 報告

ご本人参加15名 サポーター&世話人13名

吹く風も春、桜の開花も後少し、とても穏やかで暖かい中での定例会、ご本人参加の総会も予定した時間で終わり本人さん達は、隣の部屋へ移動して、本人交流会の開始！靴を脱がなければならず少し大変でしたが、お茶とお菓子を頂きながら簡単な自己紹介をして、「シングルベルみなと」のお二人に指導していただき全員でハンドベルを持って(荒城の月)(故郷)等の曲に合わせて思い思いにベルを鳴らし演奏？しました。ハンドベルを持ってもすぐ手放す人、大事そうにテーブルに置く方、ラッパのように吹いたりして笑いを誘う男子、それぞれに楽しんでおりました。その後「流しの直子さん」のギターの演奏に合わせて、(春一番)(てんとうむしのサンバ)等々沢山の曲を歌い、踊り、ハーモニカ奏者も居たりして、お菓子を食べ、お茶を飲み明るく、楽しい、☆多サロン歌声カフェのひと時でした。(報告：鈴木)



## 二次会交流会 報告

今回の定例会場は JR 田町駅から歩いて数分なので、2次会会場は駅前近くの居魚屋「包丁や」で行われました。魚の名前がついているので、魚料理が多いのかなと思いながら店に集合したのは34人。

最近2次会に参加する方が増え、皆さん本音で飲んだり食べたり、ワイワイがやがや本当に賑やかな時間を過ごしました。下見の時は気付かなかったのですが、隣のビルがカラオケ館だったので、2次会終了後14人がカラオケに残り、今回は皆さんと一緒に歌う選曲が多く2時間たっぷり歌った為、大変疲れました。ご本人の奥様を抱えたFさんはいつもは電車で帰るのですが、カラオケで目の前にあった日本酒を奥様がぐい飲みしてしまった為、足腰立たなくなりタクシーでの帰宅となりました。皆さんも無事に帰れますようお願いながら帰路に着きました。(バ)

## 平成26年度通常総会議事録

- 1 日時 平成27年3月22日(日)13:00 ~ 14:00  
2 場所 港区男女平等参画センター  
3 出席者 31名 委任状 51名 (総数146名)  
議題 第1号議案 平成26年度活動報告の件  
第2号議案 平成26年度決算報告の件及び監査報告  
第3号議案 平成27年度事業計画(案)の件  
第4号議案 平成27年度予算(案)の件  
第5号議案 平成27年度役員選出(案)の件  
議 事

定刻に小澤代表が開会を宣言。

続いて、三橋世話人より今総会の議長への立候補者を求めたところ出席者からなく、森副代表への要請があった。これに対して出席者より特に異論がなく前出が議長を受諾して議事進行を行うこととなった。最初に議長より本総会が成立するための定数の確認報告があった。出席者数31人、委任状提出者51人で合計82人(82議決権)である。議決権総数は146である。議決権82は過半数73以上を満たしておりことから本総会は適法に成立していることを宣言した。続いて議長は議案の審議に入った。

### 第1号議案 平成26年度活動報告の件

議長が平成26年度活動報告を行った。このあと、質問などはなく、議長が挙手を持って採決をしたところ全員賛成により可決承認された。

### 第2号議案 平成26年度決算報告及び監査報告

佐野会計担当より収支計算書および貸借対照表を読み上げた。監査報告を干場顧問より監査報告書の中島監事の代行として読み上げた。中島監事は来場途中、交通機関の遅延より10分遅れで参加した。

このあと、議長より質問有無を求めたところ、宮永顧問より機関紙「彩星だより」などの印刷費、通信費削減をPCでの配信提案があった。

この提案に対して、挙手での賛否を求めたところ反対があったが、三分の一の会員の賛成がみられた。議長より提案者に対してこの案件は世話人会への宿題として預かる旨を説明して、第2号議案への挙手での採決をしたところ全員賛成で可決承認された。

### 第3号議案 平成27年度事業計画(案)の件

議長が平成27年度事業計画案を報告した。そのあと、質問有無を求めたところ、鈴木世話人より、8)その他への活動への参加として、若年認知症家族会の二つの項目(総会とフォーラム)が開催となっているが、参加ではないのかと指摘があった。干場顧問が指摘のとおりと回答があり、議長より文字足らずの説明があり加筆の要請があった。

このあと、議長が挙手を持って採決したところ、特に異論はなく当議案は全員賛成で可決承認された。

### 第4号議案 平成27年度予算(案)の件

議長が平成27年度予算案を昨年度決算額と併記で、今年度予算を読み上げた。今期予算案への質問有無を求めたところ、三谷世話人より、会費収入が昨年度より増加である根拠を求められた。これに対して干場顧問より、今期は賛助会員、賛助団体からの会費増が見込まれるとの回答があった。議長が挙手での採決をしたところ全員賛成で可決承認された。

### 第5号議案 平成27年度役員候補(案)の件

議長が、役職とその役員候補者名を読み上げた。

代表:小澤礼子、副代表森義弘、世話人:青津彰、糀田佳代子、小出美智、杉本文江、鈴木富美子、土橋慈子、三谷彰、三橋良博、柳井明子、湯川文子

会計:佐野悦子

監事:中島由利子

事務局:二見しづ子、篠崎かおり

顧問(代表補佐):干場功

顧問:宮永和夫、比留間ちづ子、勝野とわ子、木舟雅子、牧野史子

そのあと、議長が挙手も持って採決したところ、異論はなく当議案は全員賛成で可決承認された。

以上をもって予定されたすべての議案について審議を終え、13時50分議長は閉会を宣言した。

平成27年3月22日

彩星の会 代表 小澤 礼子  
議事録署名人 森 義弘  
議事録署名人 三橋 良

# 人 今 人

東京都在住 Y. H

本人 夫（2013年3月 66歳で死去）  
介護者 妻66歳

夫が57歳の時、会社の診療所から紹介状をもらい、私が付き添って大学病院の診察に行きました。

様々な検査をした後、すぐに若年認知症と診断されました。夫も私もすごくショックを受けました。

その頃、娘は「お父さん、おかしいよ」と言っていました。私も、夫に連絡事項等を伝えても次の日には覚えていないので「おかしいな」とは思っていました。夫は毎日晚酌をしていたので、きっとお酒のせいだと思っていました。

病名は、病院から会社へ通知されていましたが、60歳の定年迄はなんとか勤めることが出来ました。

診断後、すぐにアリセプトを服用していましたが、退職後は症状が急に進んでしまいました。

朝、一人では起きられなくなり、時計も分単位がわからなくなり自宅リビングのソファーに一日中座ったきりで、何もすることができなくなりました。

これではいけないと思い、介護認定を受けデイサービスに行くことにしました。

夫が61歳の時、娘が結婚すると症状が益々進み、自宅のトイレの場所が分からなくなり、排泄の仕方わからなくなり、色々なことが出来なくなりました。

その頃、私の体に支障が始めました。不整脈に息苦しさが加わり、精神的にかなりまいってしまい毎日のように泣いていました。

それで、夫が62歳の時、病院で預かってもらう事にしました。そして、その後老健に入所しました。

64歳の時、誤嚥性肺炎で15日間入院しました。66歳の時、ご飯が食べられなくなり、施設の医師から胃ろう等の選択を迫られました。

家族で何回も話し合いを重ねた結果、点滴を選択することにしました。確かに迷いはありましたが、その時は全介助状態で、私達家族のことも解らなくなってきて、食事をするだけで夫に残された唯一の楽しみだったので、それが出来ないまま生きていることを夫も望んではいないのでは、と思いました。

食べられなくなってから約3週間後、病院で静かに息を引き取りました。安らかな死に顔でした。これでよかったのかな と思いました。

私たち家族は、現在元気で仲良く過ごしているので、夫もきっとあの世で喜んでくれていることと思います。

孫が生まれて3ヶ月の頃、夫に見せに施設に連れて行きました。何かしら解ったような表情で微笑んだその日の夫の姿が、今でもくっきりと私の心に焼き付いています。



# 記事紹介

「月刊ブリコラージュ 2014年12月号『生活リハビリ達人への道』より転載」

<http://www.nanasha.net/>

## 「生活リハビリの達人」への道 松本健史 排泄クイズ選手権

「ユマニチュード」を実践したら怒られた!?

前回、認知症患者が落ち着く魔法の方法「ユマニチュード」の話がでました。「ホントに認知症が治るのかな？ そんな魔法があるなら使ってみよ〜」と、施設の中を落ち着かずにウロウロしている認知症のヨシオさん（84歳）に試してみました。ユマニチュードの本に書いてあったように、落ち着かない人にはアイコンタクトが大事と思い、「ヨシオさんどうしましたか？」と笑顔で近寄ってみました。そして、やさしくふれるテクニックで、背中をさすってみると……。 「いらんことするな！ ワシは急いでおる！そこをどけ！」と突き飛ばされてしまいました。

「ヨシオさん、待ってください」と追いかけていくと、「ぷーん」と便の匂いがしてきました。あ、落ち着かなかったのはトイレを探してウロウロしてたんだ。（こんなときに笑顔で近寄ってベタベタされても落ち着くわけじゃないじゃん！）と反省して、すぐにトイレにお連れすることにしました。

\*\*\*\*\*

### メデシンクイズ

#### 第1回 「排便のゴールデンタイムはいつ？」

ヨシオさんがトイレでスッキリされたので、一息ついていると煙がモクモクとたち、仙人が現れました。

「オマエ、いいところに気がついたな。トイレに行きたくてソワソワしている人に、笑顔で身体をさすっても何の役にも立たんことがわかったじゃろう」

「そうですね。原因をしっかりとみないと小手先のテクニックではダメなようです」

「介護には『排泄最優先の原則』という言葉がある。これをすつとばして、やれ笑顔のコミュニケーションだ！ 背中をマッサージだ！ って小細工に走る奴が多いの〜」

「そうですね」

と言いながら、さっき自分がヨシオさんにベタベタナマナマしたことが恥ずかしくなってきました。

「ところでオマエ、排便のゴールデンタイムはいつか知っておるか？ このときにトイレに座ったら、必ず出る、そんなタイミングじゃ」

「うーん、食後が一番出やすいんじゃないかな？」

「チッチッチ！ 答えは『したいとき』じゃ！」  
「なんですか！ それ、ひっかけ問題じゃないですか〜」

「ハハハ、オマエちょっと頭が固くなってるぞ。机の勉強ばかりではいかん。排泄ケアの基本は行きたいときにしっかりトイレに座ることじゃ。まさかオマエ『トイレに行きたい』というご老人を『食後が出やすいから、ご飯食べたら行きましょ！』なんて言っておるか？」

「まさか！ 仙人、僕たちの排泄ケアをバカにしないでください！」

「しかし！ 『行きたい』という人に『ちょっと待って』って返事してる人が多いじゃろ？」

「えっ？ （ドキッ）……そうですね」

「介護職の『ちょっと待って』のまた長いこと！ 業務に追われているうちにトイレに連れていくのを忘れて、家に帰ってから思い出したことがあるじゃろ」

「わっ！ （ズキッ）……見てたんですか？」

「それぐらいお見通しじゃ！ 出る寸前のところで我慢して、直腸が便をため込んでしまうことから始まる便秘が直腸性便秘といわれるものじゃ。別名『ちょっと待って便秘』じゃ！」

## 第2回 「便秘には水分、食物繊維、運動が効く？」

仙人はまた問題を出してきました。「この『ちょっと待って便秘』には水分・食物繊維・運動が効く。○か×か？」

僕は即答しました。「もちろん○でしょう！」  
「ブー！ これは大腸で便がたまった結腸性便秘への対応じゃ！ 『ちょっと待って便秘』は直腸に溜まった便をすっきり出すことを習慣化しないと治らんぞ！」

「では、どんな排泄ケアをしたらいいんですか？ 便意がわかる人ばかりではないんですけど」

「直腸は糞便が溜まったときに、『トイレに行きたい』という信号を脳に送り、脳がその信号を『便意』として認識するのじゃ。しかし、その機能が失われてしまっている人も多いの〜。この場合には、さっきお前が言った食後の誘導が大事になるのじゃ！」

「でしょ！ 食後が一番ですよ？ それも朝食後！」

## 第3回 「なぜ朝食後が出やすいのか？」

「ではまたクイズじゃ。なぜ朝食後に便が出やすいと思う？」

朝食後がなぜよいのか？ 聞かれて答えにつまってしまいました。

「……経験上かな？ ほら朝ってウンコする時間でしょ？」

「生理学を勉強せい！ 食べ物が胃に入ってきたときに『胃-大腸反射』が起こり、腸が蠕動するのじゃ。そして糞便が直腸に送り込まれたら、排便の準備完了となる。あと朝方は副交感神経優位という排便しやすい身体の状態になっておる。よって朝食後が排便のゴールデンタイムということになる。よい排泄ケアをするなら朝食後のトイレがポイントじゃ！」

「なるほど！ それで朝がいいんですね」

「デイサービスでは朝の送迎の到着後じゃ！ 送迎車にガタゴト揺られた後、トイレでドンという便が出るわけじゃ」

## 第4回 排便によい姿勢とは？

「ラスト問題じゃ！ 排便姿勢のお手本にすべき、世界的に有名な人は誰かわかるか？」

「見当もつきません。誰ですか？」

「ロダンの『考える人』じゃ！ あの姿勢、個室でウンときばっておるように見えんか？」  
「ロダンに怒られませんか？ そんなこと言ってる！」

「わしがロダンに注文したんじゃ。介護の現場にわかりやすいブロンズ像をつくってくれ、と言ってな」

「ふざけるのはいい加減にしてください！」

仙人、何歳なんですか？」

「ま、そう怒るな。あの格好を真似してみるのじゃ！」

仙人は僕を椅子に座らせ、考える人の格好をさせました。

「この姿勢でウンとききんでみよ。排便に大切な3つの力(①腹圧・②直腸の収縮・③重力)が合わさって便が出てくるぞ！」

考える人の格好でいきんだら、みるみるうちに便が出そうになってきました。

「わ、あやうくここで出そうになったじゃないですか！」

「な、こんなふうには生理学とか解剖学についてじっくり考えれば、便秘の人に下剤とか、浣腸とかする前に、いっぱいできることがあるじゃろ？ オマエらはすぐmedicine(=医療行為)を考えるけど、ほんとはその前に使えるメデシン(=目手心)がたくさんあるじゃろう！」

「なるほど、僕らが一番最初に使える<sup>メデシン</sup>薬は、『目と手と心』。生理学の知識などを現場に当てはめながら工夫していくことですね」

「そうじゃ！ ユマニチュードもフランスからきたけど、考える人をつくったロダンもフランス人じゃ。どうせならこっちの『おフランス』をお手本にしてほしいの〜」



イラスト：市川リントロウ

# 大学生への講義を 依頼されて

## 三橋 良博

東邦大学看護学部から、「在宅看護学概論」の講義を依頼されて行ってきました。

3年生の授業で、「認知症を持つ療養者の在宅看護」という項目です。

私は専門職ではないし、医師、学者、研究者でもありません。ただの一介護家族です。

認知症という病気に対する専門的なことは教育を受けた方に到底おぼつきません。

ただ、体験から得た知識と、失敗を繰り返してようやく分かった介護の仕方、経験から知ったより良い方法、必要に迫られそこから調べた制度等は、数限りなく知っています。

若年性認知症の妻、脳血管性認知症で96歳で他界した父、現在88歳で特定疾患の病を抱え認知症の診断を受けた母。3人の介護を通じて多くのことを学びました。

私が困った時に、行政や、専門職、地域、家族会とのかかわりでたくさんの人に助けて頂きました。

講演依頼が度々ありますが恩返しのつもりで、できる限り受けさせてもらっています。

ただ、これまでの講演・セミナーは、専門職向けの介護家族の思いや、地域包括支援センターが行う住民向けの認知症対応の仕方、認知症サポーター養成講座が多かったです。参加されるのは30代から私と同年代、ご高齢の方がほとんどでした。

今回は、看護学部の3年生110人。ちょうど成人式を迎えた年代。しかもほとんどが女子。90分の授業です。

教壇に立つ経験が全くない私で大丈夫かと不安もありました。

でも、どんな講演会でも一つの経験しかないのでも、どこも同じ介護体験の話と講演趣旨に合わせた色付なので何とかなるだろうと思いました。

逆に、私の介護の話を若い人たちがどのように受け止めるのかすごく興味がわいてきました。

4月15日に講義がありました。

春休み、終わりがたて。授業が始まって、3回目らしい。午後13時15分から。私の学生時代を思い起こせば、集中できない時間帯です。

さて、どうなったか。

今回の講義をお受けして本当に良かったと思いました。

皆さん、真剣に、真摯に私の話を聞いてくれま



した。妻とのエピソードの話では泣いている人が何人もいました。メモを走らせている人も見受けられます。大学の講演で最後に拍手が起こったのには驚きました。

後日、先生からレスポンスシートが送られてきました。講義の後、出席確認とともに、毎回、A5の用紙に感想を書くそうです。名前の部分は消して、110人全員の分が送られてきました。

すべてを読ませていただきました。学生の、正直な気持ちがつづられていました。

授業で、学問として学んだ認知症。中核症状と、周辺症状(最近は、BPSD)。認知症の患者の対応。

それらのことが実際に介護者の口から聴くことができ、認知症に対する考えが変わったと言う感想が多かったです。

また、私が絶えず伝えている、『忘れても、心は生きている認知症』『認知症に対する偏見と誤解をなくしたい』『認知症の介護は一人ではできない。認知症を伝えることにより得られる地域の助けが非常に重要』『周りの人に優しくしてもらえると自分も優しくできる。お互い様』

これらのことを受け止めてくれる感想が多かったです。

今回の講義をお受けして本当によかったと感じました。

これから、看護師・保健師にたずさわる若い人たちに、認知症になっても豊かな感情は持ち、まわりの少しの助けがあれば安心して穏やかに暮らせると言うのがわかってもらえたかもしれないです。

授業の中で教えてくれる認知症と、体験から知る認知症は全く違うと思います。認知症の人と家族の気持ちをわかったうえで、認知症を学んでもらえると本当に心強い。

大学・短大・専門学校・看護・介護にかかわろうとしている学生に早い段階で伝えることが出来ればとつくづく思いました。

今回、大学の講義として介護家族を招いて体験談を話させるなんて冒険だと思いました。

それを行った先生に敬意を表します。

お礼メールを頂いて、そこには「来年もまたお願いします。」と書かれていました。

# お知らせ

## ■5月定例会は 新宿御苑 散策 です



日時：5月24（日）12：00 新宿御苑「大木戸門」集合

会場：新宿御苑 〒160-0014 東京都新宿区内藤町 11（別添地図参照）

内容：お弁当、飲み物、シート持参。団体行動を基本にする。

障害者手帳をお持ちの方は持参。小雨決行。



参加費：お一人500円（御苑入園料200円は各自お支払ください）

\* 障害者手帳をお持ちの方と介護者1名は無料になります

申し込み：ご本人同伴のかたは準備の都合上5月22日（金）までに **必ず** 事務局に電話を入れてください！電話番号：03-5919-4185

### ♡お願い

現在、会報はすべての会員の方に郵送をしています。

3月22日の総会で、宮永先生から「経費節減のためにメールで受け取れないか」という案が出ました。

印刷物の郵送ではなく、メールで受け取っても構わないという方は下記アドレスへご連絡ください。世話人会で検討を致します。

e-mail：[hoshinokai@star2003.jp](mailto:hoshinokai@star2003.jp)



## ■彩星の会 初夏の旅行

行先：房総半島九十九里海岸「白子温泉リゾート『ホテルサンシャイン白子』」

日時：6月6日（土）～7日（日） 旅行代金：一人18,000円（締め切り5月24日）

\* 楽しい旅行になるように只今世話人が案を練っています。皆様ふるってご参加ください。

■7月の定例会(予告)\*開催日に変更があります(ご注意！)

日時：7月25日（土）

会場：(社福)武蔵野療園「かみさぎホーム」 中野区上鷲宮 3-17-4

■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～17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](mailto:hoshinokai@star2003.jp) HP：<http://www5.ocn.ne.jp/~star2003>

■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

我が家の東南の庭先に家が4件建ち、今まで当たり前のように太陽の恩恵を受けていたが、ある日突然庭やベランダに日差しがなくなり、邪陰にしていた西日だけが残された。それ以来、なんとなく気分が優れず、あらためて太陽は誰にでも公平に当たるわけではないということに自覚した。それでも、短時間差す日の光を求めて、小さな草花が咲き出した。ガンバレ！あなたはエライ！ 今月定例会の御苑散策は、どうかお天気になりますように！ 大きなテルテル坊主を作ろう！！（バ）