

○丹野智文(たんの ともふみ)さんからのメッセージ

＊オンラインも活用しながら、本人と話すことを続けています

- ・zoomやLINE電話を使って、昨年だけでも100名以上の認知症の本人とゆっくり話をしました。
- ・デイサービス10か所をzoomで繋ぎ、そこを利用する本人数十名で話したこともありました。
お年寄りにはオンラインを使えないと思われがちですが、まわりの手助けがあれば使えることも経験しました。

＊本人を応援しつつ、本人だからこそできる活躍の場を地域の中に増やしたい

- ・地元で本人が活躍できる場を作りたい。認知症カフェの視察やサポーター養成講座での講演など本人だから出来ることを、自分だけでなく、多くの本人が自分で決めて行動してほしいと伝え続けています。

＊コロナ対策、ワクチン接種も、本人目線で。 これからも本人一人一人が笑顔になる活動を続けていきます

- ・県のコロナウイルスワーキンググループに入り、本人がコロナにかかったらどうするか、家族がかかったらどうするのかを本人目線で伝えていくことが大事だと話しています。
- ・これからワクチン接種も始まりますが、説明することなくすすめるのではなくて、本人にわかるようなチラシをつくったりして、本人が納得してうけられるようにと思います。
- ・この一年、本人と話して感じたのですが、コロナを理由に日々の暮らしに制限が増えているような気がします。コロナを理由にただ諦めるのではなく、自分で決めて行動してほしいと伝え続けています。これからも本人一人一人が笑顔になる活動を続けていきます。



オンライン講演



感染予防をしながら、一人一人を笑顔に

～認知症本人大使「希望大使」の任命から1年経って～

○藤田和子(ふじた かずこ)さんからのメッセージ

* 特別な人ではない。ふつうにつきあい、一緒によりよくしていくために、語りあいたい。

- ・コロナ禍でも、zoomを使って全国の講演会やさまざまな委員会にでて、意見を伝えています。
- ・参加してみると、まだまだ、「認知症」だからとみられ、構えられている、距離感をもってしまう人が多いのだと感じています。そんな雰囲気を変えていきたいです。
- ・zoomを使っていろんな人と出会う機会が増えたので、これから一緒に、どうよりよくしていけるのか、もっと語り合いたいです。

* 自分なりに暮らし続けていけることを伝えていきたい、コロナ禍でも地域で一緒に。

- ・この1年、これまでどおり、同じことをやり続けています。
- ・地元では本人ミーティングやオレンジドアをやっていて、地域の本人と話し合いを続けています。
- ・コロナ禍だからやらない、無理だときめつけないで、どうしたらやれるか、続けていけるかを、話しあって工夫しています。感染対策をして、対面でもできています。
- ・元気になって積極的にやっておられた方でも、コロナ禍で活躍できる場や機会が減って、また元気がなくなったということもきいています。
- ・コロナ禍が続く日々だからこそ、本人が前向きに元気になれるチャンスを、地域の中で作り続けていきたいです。

* 落ち込むこともある。後ろ向きの連鎖をたちきって、自分を元気にしたい

- ・希望大使としてみんなに希望を感じてもらえたらいいと思いますが、自分自身が落ち込むこともあります。
- ・後ろ向きの情報ばかりに囲まれると、みんなの気持ちが落ち込んでいきます。
- ・まずは自分を元気にしたい。落ち込むこともあるけれど、暮らしている中のちょっとしたきっかけで、また元気が湧いてくる日もあります。

* 希望大使の存在をもっと活かしてほしい。私たちが動き続けて、希望の輪を広げたい

- ・希望大使があまり知られていない。活かされていない感じもして、残念に思ったりもします。
- ・地元だけにいると情報が限られて行き詰ったりしますが、他の地域で前向きに暮らしている本人の様子を知ると、元気が湧いてきます。希望大使の前向きな姿勢を各地で知ってほしいです。
- ・どの地域にも、前向きに生きたいという、その町の希望大使のような人がいるはずです。そういう人と話をすることで元気をもらえます。
- ・希望大使のみんなといっしょに、これまでやってきたことをやり続けて、希望の輪を広げていきたいです。



地元のラジオ局に出演した様子
(右側が藤田さん)

○柿下秋男(かきした あきお)さんからのメッセージ

＊自分が元気で、笑顔で生きている姿をストレートに見せていきたい

- ・認知症の人が元気で、笑顔で生きているということをストレートに、いろんな人にみせていくことが大事だと思っています。

＊仲間とともに、地域の中で、ワクワクしながら楽しみたい

- ・地元の仲間たちと近隣の山に行ったり、パターゴルフをしたり、いろんな楽しみを広げています。「ほかにもこんなことしたいね」と、ワクワクする話を仲間と話しあっています。

＊自分たちもアイディアを出し、地元を元気にしたい。 いろんな世代が一緒に楽しく

- ・去年のアルツハイマー月間には、自分たちもアイディアを出して、区役所前の花壇にマリーゴールドなどオレンジ色の花を植える活動もしました。
- ・認知症の啓発も兼ねたお祭り(ファーム・エイド東五反田)では餅つきをした時にみかんの皮をいれることを提案してオレンジ餅を作りました。
もともと、青果市場で働いていたので、見れば糖度もわかるし、みかんの皮をむいた時の香りは、食べ物をおいしそうにしてくれます。
- ・都会の真ん中ですが、数年前から祭りを始めて、毎年やっています。
祭りという場は大事です。地域の人たち、子どもからおじいちゃんおばあちゃんまで一緒に、ずっと続けていければいいなと思います。



元気で、笑顔に生きている姿を
ストレートに見せていきたい



アイディアを出し合って行った
世界アルツハイマー月間の
イベントの様子

＊各地の仲間とつながりあって、次につづく人のために恩返ししたい

- ・各地に気心の知れた仲間がいるので、情報交換をして、いい情報がいろんなところに伝わってみんなが元気になれることに寄与したいです。
- ・今はまだけっこうやれるから、すこしずつできることをやって、これから認知症になる人のサポートになれるよう、いくらかでも恩返しをしたいなと思っています。

○春原治子(すのはら はるこ)さんからのメッセージ

***若い人たちと向き合って、語りあうのがうれしい。
若者に期待したい。**

- ・ 昨年秋、地元の高校に行って話をさせていただきました。
生徒さんに向き合うと言葉が出て、とても楽しく、いいひと時でした。
- ・ みなさんから手紙をもらって、関心して、すごいなと思いました。
私たちの高校時代とはちがって、認知症のことをよく理解しているなあと。
- ・ 自分のおじいちゃんおばあちゃんが、物忘れが始まったという生徒さんもいて、
参考になったといわれて役に立ててよかったです。



高校の授業でご自身の希望宣言を披露する春原さん

***入院や手術も乗り越えられる。
一時お休みしても、春を待ち、地域でまた活動したい。**

- ・ 長年続けてきた、地域の憩いの場でのボランティア活動は、昨年、頸椎の手術を
してからあまりできていません。
- ・ でも、「にこにこしているだけでもいい」「話し相手としてだけでもいてほしい」
とみなさんが言うてくださるので、暖かくなってきたらまたやっていきたいです。



教室の入口に希望大使のポスターを貼って
いただきました（右側が春原さん）

***地元の診療所で、診断された本人の相談に挑戦したい**

- ・ 診療所に通ってくる認知症の人と話しをしてみたい、相談をしてみたい。
- ・ 先生に理解をしていただき、新しい挑戦ですが、そんなこともやっていきたいです。

～認知症本人大使「希望大使」の任命から1年経って～

○渡邊康平(わたなべ やすひら)さんからのメッセージ

＊病院の非常勤職員として、本人相談を続けていきたい

- ・コロナ禍でも感染防止をしっかりとやりながら、病院で週1回のオレンジカフェの本人相談員を続けています。
非常勤職員としてやっています。

＊相談を通して、立ち直り活躍する仲間、 次に続く仲間を増やしたい

- ・相談に来られたお一人が、非常勤職員の本人相談員となり、うれしいです。
- ・後につながる方が出てきて、自分もゆとりをもって取り組んでいます。

＊続けることが大事。本人も、家族も元気にしたい

- ・去年、オレンジカフェには延べ471人の方が相談に来られました。
- ・1回で元気になる方もいますが、回を重ねることで、だんだんと本人の
思い、暮らし方をつかめ、本人も家族も元気になっています。
続けることは大事だと思います。

＊地域の差をなくしたい。 自治体が地域の本人とともに動きだすよう、活動したい

- ・香川県の「かがわ認知症希望大使」も拝命して、県知事と直接話すこともできました。
- ・自分の地域は恵まれています、まだまだ地域の差があります。
- ・自治体からも認知症のことについて「本人とともにやっていこう」という動きがでると、
本人としてもやりがいがありますので、そのためのアクションも必要と思っています。



本人相談支援の様子（一番右が渡邊さん）



香川県知事から「かがわ認知症希望大使」を
委嘱されました。（一番左が渡邊さん）