



ten park (テン パーク) 認知症カフェ第1回目

9月14日(水) 第1回目のten park 認知症カフェを開催いたしました。そもそのところで、なんでten parkという名前なの?というところをお話していませんでした。「天白」になぞらえては、お察しの通りですがダジャレだけじゃないんです! ten(10個のトピックス)

①遊び ②睡眠 ③イベント ④相談 ⑤運動 ⑥語り ⑦趣味 ⑧交流 ⑨学び ⑩音楽
を掛け合わせて毎回面白いプログラムを行っていく
誰でも来られる公園のような集いの場 それが「ten park」のコンセプトです。

第1回目は、⑨学び × ⑤運動 × ⑦趣味 のトピックスで
⑨談話と少し講義形式というような形で認知症と運動についてのお話し
⑤皆さんと一緒に楽しく運動
⑦スタッフの趣味である本の紹介とアボカドの種から芽が出たものをプレゼント
という内容で行ないました。

当日は15名の方にご参加いただきまして、大変嬉しいご感想もいただきました。
一部ご紹介させていただきます。

「認知症があってもなくても、みんなで楽しめる体操でよかったです。」
「声出して運動すると楽しかった。」

「楽しく良くなりやすくていい話でした。」
「勉強もできて、運動もできて、楽しくて素敵なcafeだね。」

第2回目のten parkは②睡眠のことをお話した上で、身体も動かせたらと考えてはいます。まだまだ構想段階ですが、
盆踊りができないか? 高齢者体験キットを使って、介護者にも皆さんの実際に体感してもら
う、さらに「ここが辛いんだよ」という語り・相談の場が作れないか? もしくはなカードを使って
の人生会議はどうか? アートと認知症について、など考えていたりします。他にも「こんなこと
はできないの?」ということがあればどしどし教えていただきたいです。
またご要望が多ければですが、在宅や施設にみえる皆さんとオンラインで実際のten parkと繋
げられないか?も考えています。

通信環境等が必要になるのですが、何かできないか?とも考えています。
そちらもご要望がありましたら、訪問時にスタッフにお声かけいただけると助かります。まだ始
まったばかりですが、これからより充実していきたいと思っていますのでよろしくお願いたしま
す。

