

長月たより (至福の時間とは)



早いもので9月、暦の上では秋。この夏、皆さまのように過ごされましたでしょうか？調べてみるとこの夏も色々なイベント、催事が行われていました。

個人的には名古屋博物館の展示が好きなので出向きました。今は「水木しげるの妖怪百鬼夜行展」が行われています。幼少期から水木シリーズ好き、妖怪やおばけが好き。さらには稲川淳二の怪談も好き(笑)です。ソクソクソクソクしながら見入って、夜にトイレに行けなくなる子供時代…カリギュラ効果と言われる、禁止されると余計見なくなる心理でしょうか(笑)

展示会では、そこで見られない水木さんと妖怪世界に圧倒。また展示会でしかない限定グッズや漫画本もあり、至福の時間を過ごしました。意外にも開始時間前に列をなしているのは、大人、大人、大人。催事場で漫画本を手にも大人。「漫画は日本の文化」です(笑)。水木さん自身の戦争実体験も漫画になって世に出ています。水木さん視点の戦争、緊迫した情景、今では想像できないやりとり等にシヨックも受けました。まずは関心を寄せることも大事と思い読みましたが、勉強になりました。

今は活字で読み込むには時間のかかる有名な文学作品も、漫画になって世に出ているものも多くあります。情報やストーリーがスッと入ってきて自分の中に落とし込めるのは漫画の良さだと思います。大人も漫画で勉強できる時代。結局漫画の話になりました(笑) 私にとっては至福の時間、次への活力になりました。皆さんにとって至福の時はどんな時でしょうか？素敵な秋をお過ごしください。

テニパーク

おかげさまで1周年

すべての方がらっと立ち寄れる場所として

【地域で暮らすすべての皆さまを対象】に始まった

認知症 cafe テニパーク

コロナ関連で一度お休みとなりましたが、無事に1周年を迎えることが出来ました。毎回体を動かし、講義や座談等々10個(テン)のトピックスを掛け合わせた内容で開催しています。

10月開催は【お祭りイベント】

11月開催は大坪コミュニティセンターで任隆光先生による【認知症についてのあれこれ】と題した講演会を開催予定です。

これからも玲生会が地域の皆さまとともに生活を支えていきたいと思っております。ぜひ皆さまのご参加お待ちしております。



秋：季節の変わり目の要注意

今年の夏は暑かったですね！例年より2〜3度ほど全国的に暑く猛暑の夏となりました。お盆も過ぎやつと涼しくなってくる秋ですが、季節の変わり目は体調変化が起きやすいタイミングになります。体の体調だけでなく、気持ちも落ち込みやすくなりますので十分にお気を付けください。

【理由】

- ・白中と夜間、早朝の気温差↓自律神経の変調
- ・白が短くなる↓日照不足：セロトニンの減少
- ・景色の変化(生き活きた緑、精神的な景色↓紅葉など草木が枯れ始める景色)など

【対策】

- ・パランスの良い食事、睡眠
- ・できる限り日光浴(まだまだ日差しは強いので日焼けにはご注意ください)
- ・適度な運動をする



お知らせと御礼



先日の台風7号 名古屋市にも暴風警報が発令されました。最大瞬間風速50m トラックが横転するような猛烈な風の予報。スーションの災害対策として事前に訪問調整をさせていただき、当日緊急時は最寄りのスタッフが緊急訪問対応をする形とし、自宅待機としました。雨風は思いのほか強くはなかった実感ですが、これからいつ起こりうるかもしれない災害。対策を想定して動くことが重要だと改めて実感しました。調整ご協力いただきました皆さまには感謝申し上げます。ありがとうございました。