

土曜の音楽カフェ♪通信 7月号



土曜の音楽カフェ♪のコンセプト

- ・ 毎回、新しい情報が得られます！
- ・ おいしいコーヒーがあります！
- ・ 生演奏があります！
- レクをしたり歌を歌うことはありません！

7月、8月はお休み。9月5日(土)から再開する予定です！

4月16日(木曜日)に5月31日までの緊急事態宣言が発令されました。とても長い期間でしたね。

そして、先日県をまたぐ移動自粛も解除されいよいよ人の動きが活発になってきました！

土曜の音楽カフェ♪は町内会の方々との話し合いの結果、9月から再開を決定いたしました！

会場となっている東北福祉大学のステーションカフェの状況にもよりますが、順調に開催できることを祈るばかりです。



いつも運営費のご協力ありがとうございます！



土曜の音楽カフェ♪では何が行われているの？

2015年から始まった土曜の音楽カフェ♪は、5年目に入りました。

近隣町内会のみなさんの協力で、地域の方、介護者、認知症の人、専門職が同じ立場で、リラックスして認知症や高齢期の健康のことなど様々な知識を気軽に学ぶことができます。

大切な話をやさしく、役に立つ情報としてお伝えします。

また、社会福祉士、ケアマネジャー、看護師、医師、大学教員など様々な方に気軽に相談することもできます。

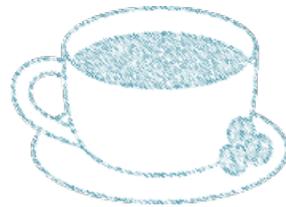


コーヒーを飲みながら気軽にお話を聞きましょう！

今はまだ、会場が使えない状況のため土曜の音楽カフェ♪の様子を誌上でお伝えします。



土曜の音楽カフェ♪の看板毎回、スタッフが趣向を凝らしイラストを描いています。とてもイラストが上手な看護師さんがいます！



毎回、BGMとして音楽を聴くことができます。

皆で歌ったりすることはありません。音楽は、私たちの心を和ませる効果もありますよね。また、図書館のような静寂の中でお話をするのには少し気が引けることもありますね。

土曜の音楽カフェは、カフェタイム、ミニ講話、カフェタイムと時間が流れていきます。

そのカフェタイムでは、いつも音楽が流れています。

ギター、バイオリン、三味線、フルート、クラリネットなど様々な音楽を楽しみながらお話に花を咲かせてみてください。

みなさんは、どんな歌や音楽が聴きたいでしょうか？

わたしは、本当はピアノで特にショパンが好きなのですが、土曜の音楽カフェの会場にはピアノがありませんので仕方ありません。

その他、最近CMでも流れている「あいみょん」という歌手のマリーゴールドという歌はいいなあと思っています。メロディが懐かしさを感じます。そして、歌詞をベースに作られているのがよくわかる感じがとても惹かれる曲です。(余談でした)

新しい生活様式で外出を！

目に見えないウイルスと共存しなければならない時代です。With コロナの時代ともいわれていますね。

だからと言って、孤立したり、運動しない生活は同じくらい身体やこころに良くありません。

「引きこもり孤立することは、タバコより要介護状態になりやすい」という研究結果があります。これを、健康の社会的決定要因と言っています。

このことから、身近な場所で再開され始めた様々な地域活動に参加するよう心がけることが大切です。

左のイラストは、厚生労働省が作成したパンフレットです。私たち人間には知恵がありますから、その知恵を使って上手に通いの場を活用して、健康に心がけることが大切です。

マスクは、最近とても手に入りやすくなりましたね。とはいえ、これから暑い時期になりますので熱中症には気を付けてください。外出時でも人がいないところでは、歩行中はマスク着用をする必要はありません。次回は、通気性の良いマスクについて説明をしていきたいと思えます。

介護に関するご相談はこちら
国見地域包括支援センター
022-727-8923

厚生労働省
新型コロナウイルス感染症に気をつけて

参加者向け

通いの場に参加するための留意点

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう
- 体調の悪いときは休みましょう
- 症状がなくてもマスクを着用しましょう
- こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう
- 1時間に2回以上の換気をしましょう
- お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう

できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす時～

- マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調整しましょう

～食べたり、飲んだりする時～

- 座席は、横並びで座るなどの工夫を行いましょう
- 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう
- 食器・コップ・箸などは、使い捨てにしたり、洗剤で洗いましょう

自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくはこちら [厚労省 高齢者 体操](#)

QRコード読み取り

令和2年6月