

ほし 彩星 だより 第110号



若年性認知症家族会・彩星の会会報 令和3年3月号

〒160-0022 新宿区新宿1-9-4 中公ビル御苑グリーンハイツ605

TEL 03-5919-4185/FAX 03-6380-5100

E-mail: hoshinokai@beach.ocn.ne.jp

「彩星の会創立20周年を迎えるにあたって」

彩星の会副代表 小澤 礼子

本年9月は彩星の会が発足して20年目になります。

20年前には認知症が痴呆と呼ばれ、年寄りになるものというのが世間の常識でしたので、40代50代で発症した場合はそのことを周囲に公表することも憚られていた時代です。



＊ 私にとっての彩星の会

私の夫は平成10年に若年認知症を発症し、その後の病状の進行への対処方法が分からず途方に暮れておりました。その頃通院していた大学病院のソーシャルワーカー木舟雅子さん（現彩星の会顧問）から、若年痴呆の講演会が東京で開催されると聞き、藁にもすがる思いで夫と二人で参加しました。

そこでその前年に、若年認知症の家族会として日本で最初に発足した、奈良の「朱雀の会」会員の体験談を聞き、夫と同じ病気で苦しんでいる人がいるという驚きと、自分だけではないという安堵感、そして不安の先に一筋の光が差したという気持ちが昂り、ただただ涙が止まりませんでした。そばにいた夫が他人事のように「大変だなあ」と呟いていたことも今となっては懐かしい思い出となりました。

＊ 彩星の会の誕生。皆に支えられて

その後まもなく平成13年9月13日に宮永と夫先生や専門職の方々を中心に「若年痴呆の会 彩星の会」（平成16年「若年認知症家族会・彩星の会」と改称）が設立され、初代代表に萩原弘子さんが就任されました。

その後も2代目代表の干場功さん、当時定例会の会場探しに奔走してくれた（※1）「アラジン」代表の牧野史子さん、定例会で家族が本音で語り合える場所を作るために当事者を散歩に誘って下さった（※2）「ジョイント」所長の比留間ちづ子先生はじめ沢山の専門家、サポーターの方々に支えられてきました。

今では彩星の会の名物になっている定例会後の二次会も宮永先生が会員を誘って下さったのがきっかけです。一泊旅行にもサポーターのお陰で行けるようになり、そこでご本人が普段見られない沢山の笑顔を見せてくれたことは何より嬉しかったことです。

＊ 若年認知症サポートセンター

その後、平成19年にはご本人ご家族以外を対象にしたサポート業務が「若年認知症サポートセンター」として分離独立し、彩星の会は純然としたご本人と家族の会として、運営も家族会員が担うこととなりました。

平成25年から5年間は私が代表を仰せつかり、自分なりに精一杯努力はいたしました。果たしてどこまで結果が出せたのか忸怩たる思いがいたします。

＊ これからの彩星の会

昨年からのコロナ禍で従来のような活動ができなくなりましたが、それに代わり Zoomを使った定例会やWebサロンが昨年5月から開始されました。また森代表のご努力によるご本人ご家族と一緒にの高尾山登山も昨年からは始まりました。また彩星の会の活動を認知症支援団体の動画メッセージとして作成しアップしましたが大変好評です。ITを活用した活動はこれからも続いていくと思います。

ただITがいくら進もうとITに不慣れなご家族も多く、また若年性認知症の当事者とご家族の心の在り方は変わっていませんので、ここに寄り添いながら活動を進めていくことがきわめて大切なことだと思っています。

彩星の会が20周年を迎えることができるのはこれまで多くの皆様のご支援ご協力があったからこそであり、あらためて皆様方に御礼申し上げます。

世間では若年性認知症への理解が進みつつあるとはいえ、まだ十分ではありません。これからも若年性認知症への支援の輪がさらに広がるよう努力するとともに、ご本人とご家族のためのお力になれるよう森代表のもとで精一杯頑張りたいと思っています。どうぞよろしくお願いたします。

※1 NPO法人介護者サポートネットワークセンター「アラジン」

※2 若年性認知症社会参加支援センター「ジョイント」

新型コロナウイルス感染症への感染者が、日本で初めて確認されてから1年。11月には、久しぶりに会場開催できた定例会でしたが、今回は再びの緊急事態宣言を受けて、会場開催を断念せざるを得ませんでした。しかし昨年から、手探りの中 Web による世話人会やサロン・定例会を積み重ねてきたこともあり、Zoom での開催も、だいぶスムーズになってきたように感じます。今回から、共同ホストの体制を取り、よりスムーズな運営となるよう工夫もしています。



さて、いよいよ当日、午後1時半からの開催に向けて続々とミーティングルームに入室され、家族4組を含む22名の参加で定例会がスタートしました。森代表の挨拶のあと、三橋世話人の司会で、参加者の自己紹介と近況報告がありました。いつもより少し長めに時間を取り、ご家族、ご本人が、コロナ禍にあって、どのようなことを



感じ、何に困っているか、どのように過ごしているかなどについてお話ししていただきました。

皆さんの話しから、感染を避けるために介護サービスの利用を控えたり、行動を制限したりすることによって起きていると思われる、ご本人の認知の低下や、ご家族の負担が増えているという問題が、この1年ほとんど解消されていないことを痛感しました。皆さん様に工夫して過ごされていますが、それにも限界があるとおもいます。また Web 開催のメリットの一つである、地方にお住まいの方のお話しからは、地方と首都圏での、感染に対する温度差も感じられました。充実した1時間半、会場開催でも Web 開催でも、名残惜しく感じることに変わりはありません。

ウイルスという見えない敵との戦いと、先の見えない不安の中、彩星の会が家族会として、ご本人とご家族に、いかに寄り添い、ともに生きていくのか、あらゆる可能性を探っていききたいとおもいます。

はじめての

ONLINE 講演会 リポート

佐野光秀



1月29日(木)の晩、彩星の会として初のオンライン講演会(zoom活用)を開催しました。タイトルは『介護における感情・ストレスの

マネジメント』、講師は東洋英和女学院大学の准教授で臨床心理士の資格をもつ秋本倫子先生です。秋本先生は昨年夏に当会の賛助会員として入会され、毎週開催している Web サロンにもときどき参加して、会員からの相談に対して貴重なアドバイスをいただいています。

【講演要旨】

介護における感情を理解して介護に起因するストレスにうまく対処するために、以下の3つのポイントについてお話いただきました。

①介護で生じやすい感情の理解

介護家族が抱えやすい感情には次の8種類が挙げられます。孤立感、不安、負担感、被害感、無力感、怒り、罪悪感、そして悲しみの8つです。

②特定の感情に対する対処法

それらの感情のうち、「不安」についてはそのもとにある考えを書き出し、その考えを吟味すること、場合によっては、起こりえる最悪のことから

遡って考えてみる(案外起こらない)ことなどが有効です。よくある「怒り」については、自然な感情であり、無理に否定したり抑え込んだりすると、かえって相手も自分も傷つけることになりかねません。一度距離を置いて冷静になること、「・・・べき」「・・・でなくてはならない」との思い込みを手放すこと、更により柔軟に「ジャマイカ(じゃーまあいいか)思考」をしてみるなどが効果的です。

③ストレスケアの方法

介護でたまったストレスはケアすることが大事です。「過去」と「他人」は変えられませんが、自分の状態を身体から変える方法としては、笑顔づくり、腹式呼吸、リラクゼーション音楽、アロマセラピー、口ばくばく健康法(筒井重行『口をばくばくすると超健康になる』マキノ出版)などがあります。自分にあった方法を見つけて、目につくところに貼りだして実践してみるとよいでしょう。また、日々あった小さなことに感謝する「感謝日記」をつけるだけでも良い気分になれます。

最後に、「神よ 変えることのできるものについて、それを変えるだけの勇気をわれらに与えたまえ 変えることのできないことについてはそれを受けいれるだけの冷静さを与えたまえ そして変えることのできるものと、変えることのできないものとを、識別する知恵をわれらに与えたまえ」とのニーバーの祈りが紹介されました。

コロナに罹り日常が急に転がった記

罹患者：家族会員(東京都、会社員)
本人とは非同居、本人は施設入所中

匿名

「陽性です、新型コロナウイルスと診断します」
2020年秋、近所のかかりつけ医での初診日。この日は37℃前後でややだるさがあるのみ。念のためというくらいの気持ちで受診。処方された薬は葛根湯と解熱剤。血中酸素濃度(SPO2)は93%。医師からは「ホテル療養を、保健所からの連絡を待つように」と指示された。

2~3時間後に保健所から連絡が来た。2週間前以降の行動(他疾病で受診の医療機関はないか? 歯科には? など含め)細かく聴かれ、罪の意識に苛まれる。保健師には「自分は人と会食はしていなかった」、それくらいしか返す言葉がない。(基本的な予防対策の他に)、「睡眠と良い菌を身体に保っておくこと、それに免疫力が大事です。」そう保健師が言ってくれた。

翌日に保健所から再連絡あり、「〇〇ホテルに行ってください」。スーツケースに荷物を詰めて、次の日迎いのワンボックスカーに乗る。私含めて3人の相乗り。(この記事を書いたのは2021年1月21日。既に自宅療養となる割合が増えている。自治体配給の物資が開始される模様だが、青果類等は届かないと思われる。コンビニやスーパーの宅配サービスの活用、家族・友人・近所の方のサポートは大事になる)。

そしてホテルに入った(診断日を1日目として3日目)。ホテルは完全なゾーニング(スタッフ・看護師とは直接対面なし)。一方その頃、職場では消毒作業が行われていた。こうして診断からわずか2~3日目で日常が暗転した。

言われていた味覚嗅覚の症状を認知。しかし症状よりも疎外感と職場への申し訳なさなど、メンタルのつらさが少しずつ高まり出す。お弁当受け取り時以外は部屋から出られない。ホテルに宅配は頼めない。家族や友人からの差し入れは可能。日に2回、体温と血中酸素濃度など健康状態を申告。症状の点からホテル3日目に空部屋で近隣病院の医師とリモート診察となる。SPO2最低時が90台前半、両胸上の息苦しさ、基礎疾患の点から「入院」を告げられた。

ホテル3日目。完全防護の送迎車で病院に到着。救急救命センターにスーツケースを持って入る(苦笑)、急変用に点滴針だけが腕に入れられた。個室の陰圧滅菌室に入り、また隔離生活が始まる。空の見える景色が救いであった。症状が悪化しない限り、投薬はない、保存的治療。持ち込んだ常備処方薬を夜間に服用。重篤化の兆候もなく入院3日目前後に点滴針を抜いてもらった。味覚嗅覚症状を遠慮がちに訴え、

薬を逆指名し、やっと1種類(ビタミンB12)が処方された。なんとなく言葉も出づらい点があり、主治医に脳血流検査について相談。「これらは末梢の阻害なので、検査ではわからない」と告げられる。「落ち着いていますので、10日後の退院を目途としましょう」。入院10日目(診断日から14日目)、日数と症状が落ち着いていたことから予定通りの退院。病院玄関からスーツケースを持って出た。空気の冷たさとするがすがしさを感じた。あー日常っていいな。

話しは変わる。在宅で介護をされているご家族のことを想像すると、ご心配はいかばかりかと察する。釈迦になんとかだが、万が一の場合は、「今はこうだが昨夜はこうだった、今はこうだが、これこれこうなのでこう希望する」とよくよく関係者に説明するのが大事かと思われる。また血液検査をしたかかりつけ医の一言。それは「血液数値で感染しているか『傾向』を見ることができると。感染している場合、CRPの数値(これは一般健診には含まれていない)が僅かに上がる。白血球数値が低下傾向。リンパ球割合も下がる。(※あくまで検査時点のこととして参考程度にしていれば)。

いま自分は元気である。しかしなんとも言えない後遺症が残る場合がある。私は日常生活を送れているが、あの経験を思うと、最初の罹患前よりも、今により怖さを感じる。投稿時点の今日は1月21日だが、この記事が載るのは3月上旬。予想としては、陽性者数は幾らか減少するとしても、この疾病の怖さは無症状の状態があること、また罹患しないと我が事として認識しづらい点がある。本当にしたたかな侵入犯である。

いつ施設にいる本人と会えるだろうか。お世話になっている、医療・介護従事者へ感謝をしてもしきれない。一番の感謝のお伝えは、(再度)感染をしない、感染を人に移さないことだ。しかし巣ごもりも飽きたなというのも正直な気持ち。明けた時にしたいことをあれこれ思っている。

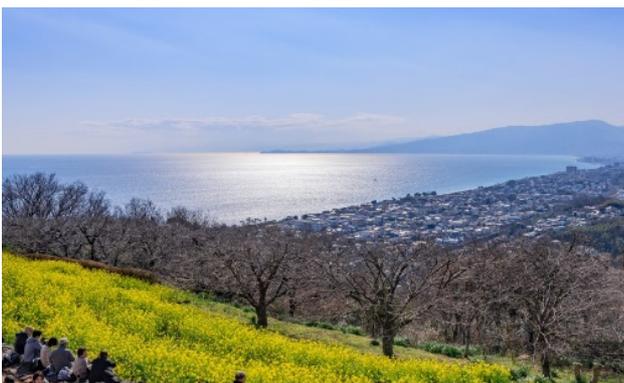


(4) 結婚46年目の吾妻山登頂

野上 高伸

私たちは、ちょうど2012年2月20日が結婚46周年でした。この日、まったくの快晴、天気良かったので、今を盛りと咲いている菜の花を見るために、神奈川県西部の二宮町にある吾妻山に上ろうと思いつきました。いつもデイサービスのない日は、昼頃に起床する妻を10時ころに無理やり引き起こし、朝食のパンを食べ、すぐに出発しました。

この吾妻山は標高190mで高くはない山で、近年、年末には菜の花がきれいに咲くという報道がNHKなど報道各社で毎年報じられ、人気スポットになっているところ。いくつかの登り道がありますが、自宅に近い梅沢口から緩やかな山道を登れば、普通の足で30~40分で登れるので、数年前までは2~3カ月に1度は登っていたところですが、妻が要介護3となり、デイサービスに通うことになってからは中止しておりました。前年の秋、久しぶりに思い立っていこうとしたときには、坂の途中で妻が動かなくなり、やむなく途中で引き返したものでした。この経験から10分程度ですが、上り坂の口までタクシーで行き、そのあとは自分が妻の手を引っ張り、引っ張りして途中の5~6回の休憩をいれ、なんとか昼過ぎには頂上にたどり着くことができました。



頂上の広場には、片面に菜の花が咲き誇っており、広々と植えられている芝生に談笑と弁当を食べている家族連れやグループなど、にぎわっておりました。西の方向には、箱根の山々とその上に覗く雄大な富士山、右手には神奈川の誇る丹沢山系、一方広場を下る左手の眼下には相模湾、駿河の海原と遠くに伊豆半島まで眺められました。

デジカメで妻の写真を撮っていると、親切な婦人



の方が何かに気づいたのでしょ、か、「写真を撮ってあげましょう」とよってきて、2人の記念写真を残すことができました。ベンチに腰掛け、途中、タクシーを止めて買ったケーキを食べながら、2人して生きていることの幸せを感じるひとときでした。



妻がアルツハイマー型認知症の診断を受けてから9年目を迎えていました。渡辺 謙が主演とプロデューサーをつとめた荻原浩著の「明日の記憶」には、アルツハイマー型認知症の平均寿命は7年と書かれていたと記憶していますが、その平均寿命を超え、2人の生活ができていることに感謝する毎日でした。週3回のデイサービスと月1回のショートステイ(宿泊)が定着して4年が経ち、はじめのころは迎えの車に乗せるのさえ大変で50メートルほども追いかけたこともあるなど、なかなか大変でしたが、そのころは順調に乗り、そして帰宅時にもスムーズに自宅に戻るようになっていました。一時は拒んでいた入浴も1年位前からスムーズに行われるようになるなど、介護関係者に感謝する毎日でした。

そのころは、2人の会話はほとんど通用しませんが、時々夕刻時に、わたくしに向かって「バカ」とか「お前」とか、知り合って(結婚前)以来、全く聞いたことのない言葉が発せられることがありました。友人からは「昔の恨みつらみがでるんだよ」と冷やかされました。そんな時には、金子みすゞの「あなたがいて私がいる」の詩の中に「『馬鹿っていうと』『バカ』っていう』『ごめんね』って」という一節を思い出しながら、結婚46年を迎えた夫婦の無欲の対話を楽しんでおりました。

人今人

のりしろ

龍 平四郎

「のりしろ」は「余白」とも言える。妻が向こうの世界に行くとき、私への感謝の気持ちとして、「のりしろ」を置き土産にして旅立ったように感じる昨今である。

生前ならば、こんな会話ではなかろうか。お父さん、私まだ72歳で少し早いけれど旅立とうと思うの。食事もうるように食べられないし、美味しくないの。お刺身だって、今までのような味がしないんだもの。お肌だって化粧のノリはまだいいし、まだまだ女っぽいよ。遺影には加齢はないから、ずーと美人のままであらうし。痩せてきたからかな、夏の終わりごろから車いすに座ると背中が痛い。寝ていても背中が痛くて、床ずれのような感じがするの。お父さんとの結婚式は、うるう年の2月29日だったから、今年はショートケーキで10回目の結婚記念日を祝ったよね。それとね、多分、お正月は一緒に迎えるのは無理と感じているの。だから旅立つ日は11月22日に決めたの。いい夫婦って言うの知ってた。



でも本当の気持ちはね、お父さんはまだ70歳なっていないから、すこし「のりしろ」を多く残して旅立って上げようと思っているの。今のように何も分からないまま長生きしても、お父さんは今まで通り気持ち良く、家で介護してくれると思うわ。それは心配してないの。でもね、あと10年長生きしていたら、私が自慢する女の魅力もなくなり、お父さんだって元気なくなるでしょ。それじゃ、おとうさんが可哀想じゃないの。10年以上も私を介護してくれたんだもの、今度はわたしがお父さんにお礼をしなくてはと思うの。だから「のりしろ」を残して旅立つから「のりしろ」は上手に使ってね。でもね、しばらくは敏子のこと忘れないでね。お父さん、絶対に、絶対に幸せになってよ。寂しいお父さん、元気のないお父さん。



そんなお父さん見たくないから幸せになってよ。

思い出すけど、私の病気が初期のころ、よく喧嘩したわよね。『私が死んだら絶対に再婚しなさい』『一人では寂しいから、再婚しなさい』。私がそう言うとお父さんはいつも怒った。今では、本当にそう言ったかどうかとも忘れてしまったけれど、ずーと仲良しだったことだけは忘れないよ。

敏子さん、敏子さんが旅立って三か月になる。減ったと感じることは、洗濯機が毎日フル回転だったのが4日に一度になったこと、ネットに入れて洗うものも無くなったこと。カラフルな色ものがなくなり、さみしい色ばかりの衣類がハンガーに架かるようになったこと。クローゼットの開閉がまったくなくなったこと。お父さんに不要なドライヤーや化粧箱が薄白くなってきたこと。食後の洗う食器がまるで少なくなったこと。それにね、おしゃれ着洗いのアクリル洗剤は不要となったことかな。逆に増えたと思うことは、食事時間とお風呂の時間、そして帰宅時間を気にすることなく外出できることになったことだね。今でも部屋いっぱい敏子さんの写真を飾り、敏子さんが、いつ帰ってきてでもすぐ使えるように、衣類も、使っていた小物も旅立った日と同じで、少しも動かしてはいないことだよ。

敏子さん、お父さんに残してくれた「のりしろ」のことだけど、敏子さんもよく知っている、あのおばさんに話したらね「その言葉はね、敏子さんの気持ちの裏返し」と言われたよ。「素直」に意味を解釈しているのか。それとも、おばさんの言うように「裏返し」なのか。向こうの世界で少し落ち着いたら敏子さんが残してくれた「のりしろ」のほんとうの意味。分かるようにシグナルを送ってくださいね。お父さんは待っております。





2020年8月に入会した小平市在住の社会福祉士、佐野光秀（年齢62歳）と申します。在宅医療事業を展開している会社に40年間勤務して今春退職致しました。定年を前に人生100年時代の生き方を考え、次のステージでは認知症の人と家族への支援を通じて地域で貢献できる仕事に就こうと決めました。呼吸器疾患患者団体の事務局長を務める傍ら通信教育で2年間学び、今年国家試験に合格して社会福祉士の資格を取得しました。その後コロナ禍で就活を行なっていました。年齢の壁で苦戦しましたが、都内の地域包括支援センターの相談員として来年度の採用が決まり、一息ついたところです。

『彩星の会』を知ったのは、昨年参加した患者会向けのセミナーで代表の森さんと出会ったことからです。若年性認知症家族会の代表を務めておられるとお聞きし、交流が始まりました。その後、森さんをお願いして、ボランティアとして会に参加させていただくことになりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大による緊急事態宣言が出され、定例会などが開催できなくなったため、しばらく様子見となりました。感染拡大が収まってきたので連絡をとったところ、コロナ禍にも負けず新たなチャレンジと工夫で

Zoomを活用した活動を再開されたとのこと。そのオンラインサロンに参加させていただいた後に、賛助会員として入会致しました。

『彩星の会』に参加した理由は、社会福祉士として相談支援の仕事に就くにあたり、会員の皆さんとの交流を通じて、当事者の思いを肌で感じておきたいと考えたからです。森代表を筆頭に世話人の皆さん素晴らしい方ばかり、サロンの雰囲気は家族的な温もりがありとても心地よく感じました。会の活動への理解も深めることができ、入会して本当に良かったと思っています。

私自身は、愛媛県の介護施設に入所している認知症の義母の遠距離介護を、家内と二人三脚で続けています。コロナの感染予防対応で訪問面会が叶わず、認知症の進行が最も心配です。オンライン面会を活用するなど工夫をこらしつつ、1日も早い感染拡大の終息を祈る毎日です。

超高齢社会に入り、認知症はもはや他人事ではなく、誰もがなりうる時代を迎えています。今後も彩星の会の皆さんとの交流から学び、共に認知症になっても安心して暮らせる社会の実現に向けて行動していきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



篠野雅春（ハタノマサハル）と申します。

2020年8月3日に彩星の会事務局のオフィスで入会をいたしました。

「彩星の会」の存在を知ったのは2012年でした。私が東京練馬の「ねりまのマリネ」という若年性認知症家族会に賛助会員でサポーターとして少しずつ活動をしていくなかで、彩星の会の会員になっている方がマリネでも創立メンバーに多くいることを知らされました。当事者も家族もサポーターも彩星の会でコアとなるメンバーによって、少人数のマリネという家族会が創立されたのです。干場功さんも創立メンバーの一人でした。

2012年に「若年性認知症家族会ねりまのマリネ」に加入してからは、サポーターは男性が少ないことも知り、活動時間が増えていく中で専門知識が必要と思い、彩星の会の顧問で医療のプロフェッショナルの方々から立ち上げた、「若年認知症専門員」という世間ではまだ殆ど認知されない呼称の専門員研修に参加し認定を受けました。研修では沖縄から北海道まで全国から研修に来られていました。彩星の会の会員が全国に存在することがとても理解できました。

私は東京で長年サラリーマンをしており、公共の鉄道の現場とインフラ整備の現場・出版広告等の業種を経て、現在、整体師・障害者支援業務等を仕事としています。

仕事で身についた事柄のうち、身体介助・昨今のデ

ジタルの進化の分野でお手伝いし参加させていただければと思っております。

圧倒的に昭和世代が多い彩星の会の方々ですが、その時代は人と人との直接の対面でコミュニケーションをとってきた世代であり、それは今でも主要なツールとなっています。

このコミュニケーションが今年の「新型コロナウイルス感染症」をきっかけに地球規模のサイズで人間の生活から生態系に関わる変化となりました。「彩星の会」でも、Zoomというデジタル通信技術のインターネットを利用したオンライン（全国・世界のどの場所からでも）でサロン（パソコン・携帯電話等で「Zoom（米国）」という名前のアプリケーションを使い画面上で複数の仲間と同時に顔を見せながら談話をする）を始めました。

私も9月初旬に初めてWeb（オンライン）サロンに参加させてもらい、パソコン画面には最大14名の生の顔ぶれが画面いっぱいに見えていました。彩星の会に入会したと実感したときでした。

この先、コロナウイルス感染症の撲滅は簡単ではないと言われております。人と人が気軽に会えない現実の中、「彩星の会」で小さいことでもお手伝いできればと加入させていただきました。

会の皆様、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

1961年1月生まれ♂ 篠野雅春（ハタノマサハル）

Q 最近、入浴していないため「体が汚れている」「体臭が強くなっている」を説明しても入浴拒否であったが

A 『入浴後の着替え用の服を用意してあることを見せて説明した。』うまくいった。

No.29



介護 **ワン** ポイント 体験談

Q 「言葉が分かりにくく、会話ができないため施設で元気がない」という症状に

A 『前職業の「先生」と呼ぶようにしたら』上手くいった。先生、親方、監督、所長、部長なども可能かも

No.30

・・寄付のご報告・・

下記の方々からご寄付をいただきました。

【12月】

デイホーム弦巻那須千衣子様・鯉沼恵子様・牛窪まき子様・中戸るみ子様・中野玲子様・山花洋様・湯川文子様・中田賢佑様・高橋恵美子様・野上 高伸様・太田礼子様・町田直子様・白木泰様・(有)イトーファーマシー伊藤美知様・若林啓子様

寄付合計額

○ 一般寄付 (2020年1~12月) 160,500円

○ 20周年プロジェクト (2020年1~12月) 771,000円

20周年
プロジェクト累計額
1,709,250円

【1月】

加々美美子様・大塚知穂子様・黒田道子様・永見小夜子様・飯塚義勝様・望月紀子様・千葉京子様・島根和子様・羽鳥彰紘様・石川正子様・牛塚康子様・矢口栄子様・鈴木富美子様・白木 泰様・秋本倫子様・上菌里津子様・木村幸子様・伊藤照美様・大井戸診療所理事長大澤誠様・中村彰信様・匿名様・坂部孝一郎様・藤井美恵子様・伊藤雄子様・今村香様・青柳周様・渡辺正剛様・厚東知成様・飯塚義勝様・石井敏子様・松村美代子様・藤沼三郎様・速水達也様・糺田佳代子様・今井多津子様・中村泰斗様・飯田真理子様・今村英二様・三橋良博様・中村益子様・森トシ子様・藤野幸子様・古川義勝様・田中孝子様・丸山明美様・元木たか子様・島根和子様・小澤礼子様・牛窪まき子様・廣岡成子様・鴨治千鶴子様・手塚公枝様・石井智子様・菊池友里恵様・旗野雅春様

20周年
プロジェクト累計額

1,736,250円

寄付合計額

○ 一般寄付 (1月) 184,000円

○ 20周年プロジェクト (1月) 27,000円

厚く御礼申し上げます。 彩星の会事務局

Web サロン開催のお知らせ

毎週 火曜日 20:00～20:40

毎月 第一土曜日 20:00～20:40



Zoom を使って Web サロンを開催しています。

パソコン・スマホから招待メールをクリックするだけで参加できます。

操作方法についてもお尋ねください。

毎回沢山の方が参加され情報交換しています。

訃報 (1月)

牛塚一歩 様(牛塚康子様のご主人)

ご冥福をお祈りいたします。

世話人一同

■ 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 11:00～15:00 (但し当分の間水曜日のみ)

電話:03-5919-4185 FAX:03-6380-5100

E-mail:hoshinokai@beach.ocn.ne.jp HP:http://www.hoshinokai.org

■ 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:若年性認知症家族会・彩星の会



編集後記



ママ友が資格取得し、勧められるまま始めた健康体操「自彊術」最初は、何やら不思議な体操と思いましたが、何となく3年位続けていると、体幹が整っているような感覚になり、足首、手首等柔らかく感じ体重は増加傾向なのに体もコロナで沈む心も軽くシャキッとしてきます。「飛沫の刃」に負けないよう今日も体操に励みます。(🔔)