

希望の木を巡る in 上北沢あんしんすこやかセンター

希望の木とは、認知症の本人をはじめ、さまざまな人が認知症を“自分ごと”として考え、自分のこれからの暮らしや大切にしたいこと、やりたいことなどの「希望」を書き留めた「希望のリーフ」で茂らせた木のことです。

上北沢あんしんすこやかセンターの希望の木は、「上北沢に希望の森をつくる」という願いから、上北沢まちづくりセンターの活動フロアーに並べて飾られています。



▲デイホーム上北沢、上北沢小学校、上北沢児童館、つとい八幡山、高齢者サロンかたよせ会など地域の方々で作成。写真右端の希望の幹は、松沢病院内の保育室の子どもたちが装飾し、新しいかたちの多世代交流が実現している。

上北沢あんしんすこやかセンター

先日、八幡山慶明館（高齢者向け住宅）の住民を対象としたアクション講座が開催されました。新しい認知症観や、地域とのつながりについて学びながら、自分の思いを希望のリーフに綴り、住民同士で共有する時間を持ちました。

「毎日の体操とウォーキングを続けたい」

「好きな方々と共に大きな声を出せる場所で唄いたい」



リーフに綴られた言葉は、ささやかでありながらかけがえのない希望です。そうした思いをのせ、この日、八幡山慶明館に立ち上がった希望の木はさらに枝葉を広げました。暮らしの中の願いを見つめ、それを語り、形にしていこうと、上北沢の希望の木は地域の絆の象徴となっています。

取材協力 アクション講座に参加された八幡山慶明館のみなさん
小山さん（上北沢あんしんすこやかセンター）

にんさぽだより 第21号 令和7年9月発行

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
(運営委託法人:医療法人社団プラタナス/桜新町アーバンクリニック)

電話 **03-6379-4315** FAX **03-6379-4316**

〒156-0043 世田谷区松原6-37-10
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1F

開設時間：月～金(祝日、12月29日～1月3日を除く) 午前8時30分～午後5時



世田谷区

にんさぽだより

第21号

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

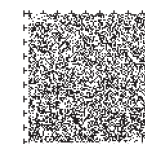
特集
わたしの
希望

「いいんだ、これでいこう」と
仲間同士で笑いあえたら



にんさぽだよりとは？

世田谷区が開設した世田谷区認知症在宅生活サポートセンターの機関誌です。認知症の人、関わっている方々を応援し、気持ちの支えになればという想いで作っております。



音声コード

オレンジってなんの色？

9月は認知症月間

オレンジカフェ、チームオレンジ…、「オレンジ」は、認知症支援・普及啓発のシンボルカラーです。9月21日の「世界アルツハイマーデー」には、世界中で認知症について考える日として、公共施設やランドマークがオレンジ色にライトアップされ、温かい光が街を照らします。日本でも9月は「認知症月間」として、全国でさまざまな啓発イベントが行われ、認知症への理解を深める取り組みが広がっています。この機会に、「オレンジ」に込められた想いを考えてみませんか。



イベント開催の
お知らせ

令和7年

9/20 (土) 午後1時～4時30分

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ

希望条例5周年・令和7年度 認知症月間イベント

詳細はホームページをご覧ください

各種二次元コードはこちら



イベント
情報



ホーム
ページ



Face
book



自分の想いを言葉にしてみませんか



周りの人と話しながら、今の自分を感じています。

今回のインタビューでは、話しながら、自分はこう思っていたのかなと気づくこともありました。話すって勇気があるけど、聴く人がいると話せたりする。私に話す勇気をくれた仲間感謝しています。

自分自身の想いや考えを言葉にすることは、時として「備え」の意味をもち、これからの人生を安心して過ごすための第一歩です。

自分が望む生き方や希望を記録し、周囲の人に伝えておくことで、自分らしく生きる手助けになります。生き方や希望というと難しく思う方もいるかもしれませんが、最近嬉しかったことや悲しかったことを言葉にするだけでも、自分が大切にしたいことに気付いたりします。

日記に書いたり、誰かに話してみたり、あなたの想いを言葉にしてみてください。



認知症の本人の声をもっと聴く

中谷さんインタビュー動画▶



これまでの経過

生まれは東京ですが、神父として各地を転々としていました。大阪で心筋梗塞を患った頃から、もの忘れが始まったように思います。初めての関西、慣れない場所で疲れも溜まっていたかもしれません。少し休んだ方がいいと周囲の勧めもあり、世田谷区の教会に二年前に越してきました。改めて専門家（認知症専門医）に診てもらったら「認知症の始まりかもしれないね。でも、そんなひどいわけじゃないと言われました。今は、炊き出しや傾聴のボランティアを無理のない程度に続けています。予定の管理は、手帳に書いていたり、一緒に暮らす仲間、声をかけてもらいながら、工夫しています。

診断されたときの思い

診断されたときはショックでした。人が病気になるって慰めたり、力づけるようなこともたくさん言ってきたけれども、いざ自分がその立場になると落ち込みました。でも、そんなに、病気になるってしなかった方のお話を聴きながら、私は以前よりも相手の気持ちを理解できるようになったと感じました。人は誰しも年をとって、こういうプロセスを通るんだなと思いました。そうした気持ちの

認知症カフェに行こう！

Name

ほっとカフェ2号店

認知症の方やそのご家族、地域の方が“ほっ”とできる場所です。
無印良品・SOMPOケアいきガイド世田谷・（株）東京調剤センター・二子玉川あんしんすこやかセンターが協働し、令和4年11月に立ち上がりました。運営者のみなさんにお話を伺いました。

認知症カフェを始めたきっかけ

認知症になったことで、外出する機会も減り、誰かとお茶を飲みながらおしゃべりをするのもなくなってきている方に『ゆっくりと、楽しく』『つながりをもって』過ごしてもらいたいと思い、ほっとできる場所を提供することをコンセプトにカフェを企画しました。また、カフェを協働している事業所間で『認知症であっても変わらず、気軽に集える場所』を作りたいという共通の思いから始まりました。



参加者の声

「地域に出て、色々な情報を知る機会になっている」
「私の考えを話し、伝えられる場所になっている」

みなさんへのメッセージ

地域にお住まいの方に限らず、遠方にお住まいの方でも、介護・医療関係機関の方でも、お気軽にご参加ください。ここには美味しいコーヒーと、何気なく始まる会話、心地良い時間があります。皆さまのお越しを、スタッフ一同お待ちしております。

認知症カフェ情報

会場	玉川2-27-5 玉川高島屋S・Cマロニエコート3階 (Café MUJI 二子玉川)
連絡先	03-5797-5516 (二子玉川あんしんすこやかセンター)
日時	月1回 ※開催日程はお問合せください 午後3時～4時30分
参加費	ワンドリンク購入



「聴くこと」を続けたい

私にできるのは「聴くこと」です。みんなどこかで自分の思っていることを話したいというものがあります。聴いてくれる人がいるということは嬉しいことです。受け止めてもらったと相手を感じてくれると、私の喜びにもなります。今やっている炊き出しや傾聴のボランティアを続けていきたいです。いろいろな人との関わりの中で、もっとたくさんのかたを学ばせたいと思っています。それを一つ一つ

これからの希望

楽しいことをする、その楽しいことの中に、人のためになること、人の喜びになることがあるといいな。今日の悩みを聴くだけでもいいし、一緒に笑うことでもいいし、そんな意味で他人に喜んでもらえるような、役に立つようなことができればいいな。それが、私の希望です。