

神戸YWCA

若年性認知症の人とその仲間たちのつどい カフェもぐもぐ

カフェもぐもぐだより 2023 秋

～カフェもぐもぐの願い～

若年性認知症当事者の「悩みを共有できる人たちに出会い集う場がほしい」という声からスタート。本人や家族、仲間たちがほっとしてつながる場をつくっていきたくと願っています。

～カフェもぐもぐ4つの柱～

- 出会い**：悩みを共有できる仲間と出会いたい
- つどい**：ほっとしてつながれる集い場になりたい
- まなび**：認知症について学び、考え、伝えたい
- 働く**：みんなで役割を持って過ごしたい

オレンジリングに思う



(M.Y.)

カフェもぐもぐでは、2015年の活動開始から8年、コロナ感染症の期間をはぶいて、ほぼ毎年「認知症サポーター養成講座」を開講してきました。病気のこと、生活のこと、困っていることなどを知ってほしい、1人でも多くの仲間が増えてほしいと願ってきました。受講者が修了後受け取るオレンジリングは、認知症サポーターの「目印」と言われます。

今年カフェもぐもぐでは、オレンジリングの認知度についてのアンケート調査をしました。

- ・街中でオレンジリングをしている人を見かけたことがありますか？
 - ・すでにオレンジリングを持っている方は、街中でリングをつけていますか？
 - ・何か依頼されたことがありますか？
 - ・誰かのために役立ったことがありますか？
- など、全12の質問をしました。

アンケートからは、街中で声をかけるハードルが意外と高いことに気づきます。



オレンジリングは学んだ心の後押し、「お手伝いしましょうか？」と気軽に言える人がたくさん増えるといいですね。

2023年6月14日、国会において「共生社会の実現を推進するための認知症基本法（認知症基本法）」が全会一致で成立しました。

共生社会とはどんな社会？神戸YWCAのビジョン「1人ひとりが大切にされる社会」にあるように、誰もが大切にされ、安心できる場所を持ち、そして希望を持つことができる社会を目指していきたいと願っています。



ある日のレシピ

(N.K.)

朝の挨拶のあと、みんなで昼食づくりに取りかかります。昼食づくりを始めてかれこれ8年になります。最初の3年間はカレーを作り続けたのですが、他のメニューもチャレンジしたいとの希望を受け、今では冷麺、三色丼、炊き込みご飯、ちらしずしなど多種多様のメニューです。

去年より、分室の家庭用台所から神戸聖愛教会の大厨房での作業となりました。何もかも揃っている大厨房では慣れるまでかかって大変で、あれはどこ？これは？と大騒ぎでした。今では少し慣れたので、1時間余りで料理完成！あとは待ちに待ったモグモグタイムです。



<キーマカレー>

●材料（4人分）

| | |
|---------|-------|
| 玉ねぎ | 1個 |
| コーン缶 | 1缶 |
| トマトジュース | 200ml |
| 合いびき肉 | 300g |

●調味料

| | |
|------------|------|
| にんにく | 1かけ |
| しょうが | 1かけ |
| 赤ワイン | 50ml |
| 市販のカレールウ辛口 | 1/2箱 |
| サラダ油 | 大さじ1 |

●トッピング

| | |
|--------|----|
| 卵 | 4個 |
| ブロッコリー | 8房 |

●作り方

1. 玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
2. フライパンにオイルを熱し、にんにく、しょうがを入れて香りがたったら玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
3. 合いびき肉を加え炒める。赤ワイン、トマトジュースを入れ、弱火で5分炒める。
4. さらに水を2カップ加え、沸騰したらあくを取り、中火で5分煮込む。
5. いったん火を止めカレールウを割り入れて、溶かし、コーンも入れ、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
6. トッピングの卵はゆでておく。ブロッコリーをゆでて盛り付ける。



光 あれ

～若年性認知症の妻と暮らす～

(S.S)

弾けるような笑顔が印象的な女の子だった。初めて出会った日のことは今でも鮮明に思い出することができる。

何年かして私達は結婚し、色々ありながらも長い年月を共に歩んできた。

妻が四十代の終わりを迎える頃、物忘れや思い違いが目立つようになってきた。その事を指摘すると、本人は更年期障害の症状だと言うので、迂闊にも軽く流してしまっていた。

そんなある日、通い慣れた近所のスーパーからの帰りに自宅の場所がわからなくなったと妻が言う。

流石に見過ごすことはできず医者にかかったところ幾つかの検査の結果、アルツハイマー型認知症と診断された。

夜、布団の中で声を殺して泣く妻の嗚咽を何度か耳にしたが、翌朝には何事もなかったような顔をした妻の姿があるだけだ。当時の妻は努めて明るく振る舞っていたが、「大丈夫、私は大丈夫」と繰り返し自分に言い聞かせていたのだと後から知った。

ある日、妻が酷く落ち込んだ様子を見せるので事情を聴くと、要領を得ない答えが返ってくる。断片的な話をまとめると、数日前に派遣会社の上司二人に囲まれてその場で退職願を無理強いされたことが分かった。

失業して無為な数ヶ月を過ごし、就労継続支援B型作業所を探してきたのは妻本人である。

暫くは一人で通うことができた。

移動支援を利用したり、ホームヘルパーを頼んだり色々と助けを借りながら過ごしていたが、妻の症状は進行が止まらない。

作業所からはもう面倒は見られないと通告され、時をおかず移動支援のヘルパーからも同じことを言われた。

妻の症状が進むのにつれ、私の生活にも影響を与えずにはいられないことは覚悟していた。

妻が発症した当時勤めていた会社では、症状の進行に対応するため時短勤務にしてもらい暫くは凌いでいられたが、それも長くは続かなかった。業務に支障が出始め、やむなく退職。

二十年以上続けてきた週末の少年スポーツのコーチも辞めた。

介護と両立できることを前提に求職活動をし採用もされたが、家庭の事情も隠さず伝えて面接を受けた会社も、介護の何も分かっていたことを入社して間もなく思い知らされた。そこを長く続けることは不可能だった。

やりがいもあった仕事や趣味、そのほかにも私が捨てたものは少なくないが、妻が失ったものに比べればどうと言うこともないものだ。

そして今、診断を受けて十年近い日々が過ぎた。妻は歩くことも覚束なくなった。

朝起きてから夜眠りにつくまで全介護の状態である。

デイサービスとショートステイを利用しながら妻と毎日を暮らしている。人は後ろ向きに未来に這入ってゆくとは誰の言葉だったか、言い得て妙である。

すでに、暗闇を手探りで歩むような絶望感にも慣れ親しんだ。絶望は死に至る病であるとキルケゴールは書いたが、そうであるならば私達は毎日死んで、そして生き直す。

少しばかり笑い皺は深くなったが、可愛らしい笑顔は四十年前と何も変わらない。

それは暗闇に射す一条の光、この笑顔を出るだけ長く見ていたい。

今私の望むことはそれだけである。



「カフェもぐもぐ」に参加して

(K.T.)

カフェもぐもぐに参加してたぶん4年位にはなると思います。何も知らずに、若年性認知症のことに対する知識もなく、勧められて参加するようになりました。

Aさんご夫婦との出会い、一緒にお料理を作り、楽しく交わりができて楽しい時を過ごしていました。少しずつ、病が進んで…夫であるSさんの献身的な介護で、今も笑顔の優しいAさんとの出会いを毎月楽しみに、黒一点のSさんにご飯を一緒に作り、語り合い、私にとっても癒しのひとときです。

なかなか家にこもりがちで、人とのつき合いが制約される状態にある方々が一人でも多く、社会とのつき合いができる場を提供し続けたいと…。私たち「カフェもぐもぐ」の働きが長く続くように願っています。

皆さんもぜひ私たちの仲間に加わって、一緒に活動しませんか？オレンジリングを通して、社会が少しでも認知度を深め、やさしい社会として歩み続けられることを願っています。

「カフェもぐもぐ」で

(T.N.)

お手伝いをする事8年。

料理ができない私は皆さんに野菜の切り方などいろいろおそわりながら、少しはできるようになり、参加させていただいております。一人で家にいるよりも、誰かとおしゃべりをしている方が楽しい一日になりますよ。

ご一緒しませんか？

2023年度 認知症サポーター養成講座 近々開催予定！

仲間を募集中！

まずは神戸YWCAにお電話ください

若年性認知症の人と仲間たちのつどい カフェもぐもぐ

開催日：毎月第1土曜日

時間：10:30～15:00

場所：神戸聖愛教会 神戸市中央区生田町1-1-27

連絡先：神戸YWCA 078-231-6201



主催・お問い合わせ

神戸YWCA カフェもぐもぐ

〒651-0093 神戸市中央区二宮町 1-12-10

tel. 078-231-6201 fax. 078-231-6692

e-mail: office@kobe.ywca.or.jp

www.kobe.ywca.or.jp

YWCA

(ワイ・ダブリュー・シー・エー
(Young Women's Christian Association) は…

キリスト教を基盤に、世界中の女性が言語や文化の壁を越えて力を合わせ、女性の社会参画を進め、人権や健康や環境が守られる平和な世界を実現する国際 NGO です。