

# 順天堂ひまわりカフェだより

芙蓉（ふよう）  
花言葉「繊細な美」「しとやかな恋人」

夏号

サルビア  
花言葉「尊敬」「家族愛」

2023年夏号(年4回発行 4月・7月・10月・1月)

みなさんこんにちは、順天堂ひまわりカフェです。

暑さが厳しい季節になりましたね。連日、公園の噴水で水遊びをする子どもたちを見かけるようになりました。これも季節の風物詩でしょうか。みなさんの幼い頃は何をして遊びましたか？

順天堂ひまわりカフェオンライン交流会では、毎回参加者の方たちとミニ交流会を行う時間を設けています。季節ごとのテーマで語り合っ様々な思い出と触れ合っています。

 順天堂ひまわりカフェオンライン交流会   
毎月第4水曜日 14:30~16:00

7/26 (水)	臨床心理士によるミニ講話	
8/23 (水)	地域の認知症カフェ紹介	
9/27 (水)	音遊びとミニアート	紙とお好きなペン（なんでもOK!） をご用意ください。

申込みは下記のメールまたは電話に名前・お住まいの区・電話番号をご連絡ください。  
メール：ninchisyo\_shikkan@juntendo.gmc.ac.jp 電話：03-5632-3180

## ～ひまわりカフェのご紹介～ 2023年6月28日 音遊びとミニアート

順天堂ひまわりカフェのオンライン交流会では、年に4回「音遊びとミニアート」というプログラムを行っています。「音遊び」の進行役は、コロナ禍以前からひまわりカフェで音楽プログラムを提供していただいている音楽講師の林康江さん。オンラインカフェでは、林さんが選んだ写真や映像を、林さんが演奏するピアノの音色に乗せてご紹介します。6月28日の回では、「花笑み」という花と書と陶芸を地域センターで展示するグループの方の作品のお写真をご紹介します。季節の美しいお花と、愛情のこもった書と、温かみのある器、そして優しいピアノの音色が融合して、なんとも心が和むひとときでした。

「音遊び」のあとは、「ミニアート」の時間です。参加者の皆さんに紙と筆記具をご用意いただき、毎回テーマを決めて作品をつくっていただきます。

基本的には絵を描いていただくことが多いですが、絵が苦手な方や描きたくない方は無理につくる必要はありません。代わりにスマートフォンのお写真を見せていただいたり、おしゃべりを楽しんでいただいたりしています。6月28日は、「梅雨から夏に向かって」というテーマで作品をつくりました。作品を通して、ご自身の想いを語っていただく場は、スタッフである私たちも楽しく、そして癒される心地よい居場所です。皆様のご参加をお待ちしております。



2023/6/28の様子  
撮影・掲載の同意を頂いた方のみ。

## ～頭のトレーニングにチャレンジ！～

植物が青々と輝く季節となりました。特に花は黄、青、ピンクなど鮮やかな色を見ることが出来ます。花を思い浮かべながら脳トレを試してみてください。

今回は花に関する難読漢字クイズです。答えはページ下に！



- |           |                         |
|-----------|-------------------------|
| 【第1問】 紫陽花 | ヒント：梅雨の時期に咲く花です。        |
| 【第2問】 向日葵 | ヒント：夏の代表花です。カフェだよりも…？   |
| 【第3問】 蓮   | ヒント：野菜の「レンコン」が採れます。     |
| 【第4問】 桔梗  | ヒント：夏の花ですが『秋の七草』のひとつです。 |
| 【第5問】 鬼灯  | ヒント：実はお盆飾りに使われます。       |



答え.

## ～イベント紹介コーナー～

### 【イベント内容】

江東区の木場公園と江戸川区の葛西臨海公園で、ヨガとウォーキングのイベントを開催します。

自然あふれる公園内で体と心をリフレッシュしてみませんか？申込方法は下記詳細をご確認ください。

認知症サポーター等でボランティア希望の方は一度ご連絡ください。

※屋外イベントのため雨天延期です。

### 【日時】

▶ 7/16 (日) 13:30～ ヨガ・葛西臨海公園

▶ 10/8 (日) 9:00～ ヨガ・木場公園

※ウォーキングは日時が決まり次第お知らせします。

### 【参加費】 無料

【申込方法】 電話 (03-5632-3180) または  
申込フォームから→

申込後、集合場所などをご連絡します。



申込はこちら！

順天堂東京江東高齢者医療センター  
2023年度認知症疾患医療センター事業アウトドアアクティビティクラブ  
while feeling nature walking, yoga and occasional coffee

空、陽、雲、風、木、草  
花、鳥、虫、生き物

**自然を感じながら  
ウォーキングと  
ヨガと  
時々コーヒー**

**参加無料**  
屋外のため  
雨天延期

**参加対象者**  
認知症の本人・家族  
医療・福祉・介護の仕事をしている人  
江東区・江戸川区・墨田区にお住まいの方  
子どもと一緒に参加もOK

**日時とプログラムと場所**  
▶ 7/16(日) 13:30～15:00  
ヨガ・葛西臨海公園  
▶ 10/8(日) 9:00～10:30  
ヨガ・木場公園  
▶ 12月開催予定  
ウォーキング・葛西臨海公園  
▶ 3月開催予定  
ウォーキング・木場公園  
集合場所などは参加申込者へご連絡します  
電話または**申込フォーム**から  
**03-5632-3180 申込フォーム**  
<https://forms.gle/1Va7ivz8WqYPj7aCA>

※今回「私のおすすめコーナー」はお休みです。

次号は2023年10月刊行予定です。

「私のおすすめコーナー」を募集します。おすすめしたい本や映画、曲などお好きなものについて500字程度で紹介してください！下記のメールアドレスまたは宛先までご応募お待ちしております。

住所：〒136-0075 江東区新砂3-3-20 認知症疾患医療センター 担当：矢村・西野・遠藤・石橋

メールアドレス：ninchisyo\_shikkan@juntendo.gmc.ac.jp

投稿する際に記載していただきたいこと：投稿内容、お名前（ペンネーム可）、連絡先

\*掲載につきましては当院スタッフにて判断いたします。ご了承下さい。

〆切：2023年9月15日(金)まで