

# 順天堂ひまわりカフェだより

マリーゴールド  
花言葉「予言」



アネモネ  
花言葉「君を愛す」

2022年春号(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。

だんだんと暖かい日が増えて、道端で色とりどりの花を見かけることが増えてきました。写真で思い出に残すのも良いですが、やはり本物は香りも楽しめるので外に出かけたくになりますね。

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



4 / 27 (水)	作業療法士によるストレッチ
5 / 25 (水)	旅のことばカード カードのテーマに沿ってみんなで話そう!
6 / 22 (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~ 2022年1月26日 旅のことばカード

「旅のことばカード」とは、認知症とともによりよく生きるヒントが書かれたカードのことです。今回は「その場の助っ人」というカードを選びました。

前半は、スタッフから「旅のことばカード」についての簡単な説明を行い、後半はテーマに沿って参加者の皆さんと交流会を行いました。

交流会では、ふだんの日常で自身が誰かを助けた経験、または誰かから助けてもらった経験を語っていただきました。たとえば、「電車で席を譲る(譲られる)」ことはほんの小さなことですが、他人に声をかける・行動を起こすことは、人によってはとても勇気が要ることです。また、誰かに親切にされたとき、その人に直接恩返しができなくても、いつか他の誰かに親切にしてお返しをしよう、というような話も出ました。助けたら感謝されたことが嬉しかったというような声もありました。

今、世界の軍事進攻が話題になっていますが、自分の身近なところで、小さな親切を積み重ねることも、世界平和への小さな一歩だと感じられました。



## ～頭のトレーニングにチャレンジ！～

春のあたたかな陽気につられて、植物や生き物たちをたくさん見かける様になりました。生き物にちなんで、今回は虫食いクイズです。空欄に当てはまるひらがなを入れて、隠れている単語を見つけてみましょう。答えはページ下に！



【第1問】 ○ん○らご○う

【第2問】 し○ぼ○だ○

【第3問】 あ○れん○うし○うぐん

答え。 \_\_\_\_\_

「みんなの一句」  
かたちや作法はあまり気にせず、お楽しみください。

「筋肉痛 記憶も理由も 見当たらず」 (まろん)



「たんぼぼの 綿毛を揺らす 初夏の風」 (たま)



「里山に 砂浴びしてる 雀の子」 (あきら)



「冬が過ぎ そろそろ腕がねば ミートテック」 (まろん)



「雨ふるも

こころ晴れやか 傘さして  
色とりどりの キレイな紫陽花」 (はるを)



次号は2022年7月刊行予定です。

新コーナー「私のおすすめコーナー」を始めます。おすすめしたい本や映画、曲などお好きなものの紹介を募集します！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：6月15日（水）まで