

もち²×スマ もちもちの木smile



ごあいさつ 理事長 竹中庸子



当法人は、2001年9月20日に誕生。「私のふつうの暮らし」を守ることを目指し介護事業所を始めました。2006年に開始した地域コミュニティ支援事業は、河原町のおうちで地域交流を「学び」、古田多世代交流広場で、地域住民と共に手探りで「伝え」広め、思いを深めてきました。この繋がりが「多世代シェアハウス庚午のおうち」の開設の礎となり、世代を超えてはじまつた地域づくりや子育て支援も今年で10年を迎えます。これもひとえに、さまざまな形で私たちを支え応援してくださった地域のみなさまのおかげです。厚く御礼申し上げます。

私たちは、これからも多世代のつながりを大切にし、地域を支える新しいセーフティネットを模索していきます。

どうぞよろしくお願ひいたします。

トピックス!

創立15周年記念フォーラム

認知症になつたら、終わり？…じゃない！

はたらき かがやいて くらす に生きる 挑戦者たち！

11/19(土)
10:00～11:30
(開場9:30)

● 記念講演

「認知症になっても、はたらき、かがやいて、くらせるデイサービス革命」

NPO町田市つながりの開 理事長 前田 隆行さん

● トークセッション

「デイサービス革命から地域革命へ！」

前田 隆行さん (NPO町田市つながりの開 理事長)

竹中 庸子 (NPO法人もちもちの木 理事長)

認知症当事者、企業関係者(予定)

はぐく【破格】：「普通のきまりや先例を破ること」広辞苑

認知症になっても、ふつうにくらせるしあわせとは？…たどり着いた答えは「はらく」と。働き、稼いで、暮らす、そんなあたりまえの生き方を取り戻す。現代社会の常識にとらわれない“はぐく”な生き方から、私たちがこれから進むべき道を考えてみませんか？

講師

前田 隆行さん

NPO町田市つながりの開 理事長



1976年生。老年精神科病院やE型デイサービスの管理者を経て、若年性認知症デイサービス『おりづる工務店』創設。現在、次世代型デイサービス『DAYS BLG!』を運営し、認知症本人の「働きたい」「社会の役に立ちたい」という想いの実現に取り組んでいます。若年認知症サポートセンター理事、NPO認知症フレンドシップクラブ・アドバイザリーボードなどを務める。

会場

古田公民館 ホール

広島市西区古江西町19-15

※広電宮島線「古江」電停より徒歩5分
※ご来場は公共交通機関をご利用ください。

参加費

500円 (18歳未満無料)

※当日受付にてお支払いください

お申込み

古田公民館窓口 または お電話 082-272-9001
までお申込みください。

庚午

定期開催イベントのお知らせ

毎月第2土曜日には「おうちのじかん」を開催いたします！ みなさまにご好評をいただいている、庚午のおうちで開催中のコミュニティ活動。そのいくつかを一度に体験できる、とても欲張りなスピノオフイベント。是非一度お越しください♪

新規開催スクールご案内

イソナガアキコさんの「色を味方にするカラー レッスン」が始まりました。いつまでもオシャレに自分らしく装いたい女性に好評です。

今後のスケジュールはホームページでお知らせします。



「もちもちの子 こうご」大好評開催中！



今年1月から実施中の子育てオープンスペース「もちもちの子 こうご」。

利用者の方々も増えてきて大変にぎやかになってきました。



日頃、大忙しなパパやママ達に、ちょっとと息抜きのできる空間を提供しています。世代を超えたコミュニケーションは子どもたちにも良い刺激を与えることができているようです。

古田

リニューアルから1年経ちました！

カフェをリニューアルし、認知症の方やご家族も安心して参加できる情報交換の場として「cafeもちもちオレンジ」（毎月第4火曜日、午後2時～4時、参加費おひとり300円）がスタートしました。あたたかい雰囲気の中、専門職がじっくりとお話を伺います。



みんながふつうに くらせるしあわせを 食べることを大切にしながら 守っていきたいと考えています



特定非営利活動法人

もちもちの木

～優しい心～ 迷ったり 探さぬよう そばにいるよ

もちもちの木がみなさんにお伝えしたいとっておきの情報記事をご紹介 !!

しあわせ脳のつくり方

便利になればなるほど、快適になるほどこれが当たり前と期待値が高くなり、人は幸せを感じにくくなるという。私たちは豊かさと引き合いに、良さをかみしめる感性を失っているのか…。先人たちが謳っている表と裏、陰と陽が自然の法則であることを突き付けられる。

もともと脳はマイナスに反応するようにできている。それは危険を察知しリスクを忌避する、危険からすぐに自分を守るよう行動するためだ。人の脳は、ポジティブ（肯定的）なことよりもネガティブ（否定的）なことに焦点を当てやすいため、ネガティブ体験が優位となっている。とくに痛みからはすぐ学習し、痛い！と感じたとたん、オートマチックに身体に制限がかかるのを体験された方も多いはず。

脳科学では、繰り返される思考パターンが神経細胞を形づくると言われている。ネガティブな思考パターンが繰り返されやすいことで、既存の脳には、良いことよりも悪いことの方が記憶に残りやすいという特徴がある。脳は肯定的な体験から神経細胞を作るのが苦手らしい。

だからこそ意識的に、良いことを「かみしめる」習慣が必要なのだ。

神経心理学者のリック・ハッソン博士はポジティブ（肯定的）な体験をしたときに、それをしっかりと認識する脳トレを推奨している。それは、日常生活で経験するポジティブな体験をしっかりと意識し、かみしめ、脳に染みこませるという方法である。「良さ」の要素としては、「安心感」「満足感」「きずな」の3つを提案している。良いことをしっかりとかみしめる時間は、わずか10～30秒という短かさで効果があるという。

便利さで失いそうな私たちの小さな良いことを地域の中で発見し、ちょっとだけ「Taking in the good(良さをかみしめること)」の習慣を持つことで幸せを脳に届けてみてほしい。ネガティブな気持ちをきっとさわやかに変えてくれるはず、、Please try it!!

出典 : How to Build a Happier Brain - Julie Beck - The Atlantic

無料で簡単に活動を支援して頂けます！ gooddo

もちもちの木は、gooddoに参加しています。パソコンやスマホをお持ちの方は、ぜひご支援を !!

※ 右のQRコードを読み取り、または、<http://gooddo.jp/gd/group/mochimochi>へアクセス！「応援をする」をクリックするだけで、簡単にご支援いただけます。



昼食代600円だけで、デイサービス体験ができます！



- ・認知症の症状を和らげる
- ・病気の心配事
- ・介護をしているご家族もどうやったら元気で過ごせるか？

多職種医療連携の情報提供を軸に、これからを予測して予防するための具体的な個別計画を作成して実施いたします！



土橋のおうち

TEL:082-294-9346

古田のおうち

TEL:082-272-2701

【本 部】 土橋のおうち 中区土橋町5-35

TEL: 082 (294) 9346 FAX: 082 (294) 9328

MAIL: mochimochi.npo@gmail.com WEB: <http://mochi2.wpblog.jp/>

◎ 古田のおうち 西区古江新町8-32 TEL: 082 (272) 2701

◎ 庚午のおうち 西区庚午中一丁目9-11 ※お問い合わせは古田のおうち