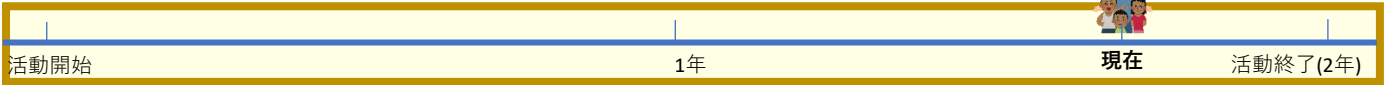


活動期間メーター



フルーツ王国タイランド

タイに住んで1年半あまり、日本ではお目にかかれない自然の中に育つ果物にたくさん出会いました。南国特有の果物、あなたはいくつ知っていますか？



①  (ヒント) タイではもち米と一緒に食べるのが人気

②  (ヒント) 果物の王様。独特なおいには好みが変わる

③  (ヒント) 竜のうろこのような果皮が名前の由来

④  (ヒント) 実はライチに似ていてさっぱり口ざわり

⑤  (ヒント) 甘味と酸味を楽しめる綿のような実

⑥  (ヒント) 巨大な柑橘系。実は白やピンクがある

高齢者介護隊員が幼稚園へ出向！？

私は現在、高齢者介護隊員として活動していますが、最近では幼稚園を訪れ日本の文化を伝える活動も行っています。日本の歌やタイの歌と一緒に歌ったり、踊ったり。折り紙を使って日本の伝統的なおもちゃを作ったりしています。予想以上に子ども達の反応が良く、自分たちで作ったもので遊ぶときは大いに盛り上がり、日本を知ってもらえるいい機会です。この幼稚園では、中国語も教えているそうで、負けじと私は日本語を教えることもしています。子どもから大人まで幅広い活動ができています。



地域での認知症予防の具体的な取り組み



7つの村を訪問する高齢者クリニックを行いました。この高齢者クリニックは、介護予防のための運動や脳トレなどアクティビティを行ったり、タイの伝統的マッサージによるリラクゼーション、歯科検診などがあります。これまで、病院に来れる人しかこのようなサービスを受けられなかったのですが、遠くの村に住む病院に行くことも容易ではない高齢者がサービスを受けられました。私は、ウクレレの弾き語りや音楽を使った日本式の脳トレ、アクティビティを実践しました。高齢者や同僚にもその方法を伝えました。重要なのは「継続する」ことです。今後、一度きりのイベントではなく定期的に行える仕組みが出来上がればいいと思います。



精神科病院で認知症予防活動を行っていたので同僚と研修に行きました。基本的な考え方は同じですが、タイでは認知症予防のための脳トレなど「楽しむ」「笑う」要素が高いことがこの研修の中で伺えました。今度は同僚たちが地域に広めてほしいと願います。



フルーツ王国タイランドの果物 答え



①



マンゴー

②



ドリアン

③



ドラゴンフルーツ

④



ランブータン

⑤



サントール

⑥



ザボン

知らなかった果物、ぜひ南国にお越しの際は食べてみて！どれもおいしいです！



タイには77の県があります。せっかく2年間タイに住むので、いろいろな場所を知りたいと派遣当初から思っていたのですが、1年半経過した段階で未だ全体の15%ほどの県にしか行けていません（首都バンコクへ行った回数は数知れず）。タイが広いのか、自分が外に出ていないのか・・・。

残りの期間を無駄にしないために、もっといろいろな地域へ行き、それぞれの地域の人とコミュニケーションを取りたいなぁと思う今日この頃です。