



DeJaK-友の会ニュースレター 2022年12月号

www.dejak-tomonokai.de



・ [デーヤック友の会設立 10周年にあたって](#)

・ [ご存知ですか ドイツの後見法改正](#)

[ボイストレーニングで若々しい声を保つ](#)

[介護のデジタル化 ~モデルルームを見学して~](#)

・ [チームオレンジ・NRW 紹介](#)

・ [チームオレンジ応援します Muttiskoji](#)

・ [コラム「くりこ奮闘記」](#)

・ [12月・1月活動予定](#)

・ [10月・11月活動報告](#)

DeJaK-友の会会員の皆様、

各地でクリスマスマーケットが始まりました。コロナ禍はまだ過ぎ去ったとは言えませんが、クリスマスマーケットに集まる人を見て、心はずむ方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

当会にとっては、今年は設立 10 周年にあたり、1 年にわたって一般にもオープンで様々なセミナーを行ってきました。総会では、実際に会うことの大切さも実感し、今後もオンラインと対面、双方のよさを活かした活動をしたいと思っています。

今回は、10 周年にあたる今年最後のニュースレターです。渡辺レグナー前会長と共に二人三脚でデーヤックの構想・設立を実現された

Nowarschewski 氏、設立を支えたメンバーの一人、現書記のエアビック氏、医療講演会など多岐にわたり当会をサポートしてくださっている馬場氏、そしてシュペネマン現会長の声をおとどけします。

【今号の一句】
葉に透けし うつろい揺らぐ 色や音

夏みこ W

- 本会の年会費や寄付は税金控除の対象になります。その手続きの際に振込証明書と一緒に出す会の証明書が今年新しくなりました。HP 会員専用ページからダウンロードできますのでご利用ください。

デーヤック友の会設立 10 周年にあたって



Dirk Nowaschewski 氏

Für mich begann DeJaK-Tomonokai e.V. bereits im Sommer 2009. In diesem Jahr durfte ich Yoshiko Watanabe-Rögner kennen lernen. Ihre Klugheit, Weitsicht und Beharrlichkeit haben mich tief beeindruckt und bis heute Spuren in meinem Leben hinterlassen. Sie kümmerte sich ehrenamtlich um eine Japanerin, die in der Einrichtung lebte in der ich arbeitete. Sie sprach mich als Gerontologe an und gemeinsam entwickelten wir erste Visionen wie die das Leben älterer Japaner in Deutschland verbessert werden könnte. Japaner wüssten zu wenig über das alt werden in Deutschland. Nur die wenigsten kehren im Alter nach Japan zurück. In meinen Notizen von damals entdeckte ich Stichworte, welche das Vereinsleben bis heute prägen: z.B. Vernetzung, Austausch im Bereich Pflege, Fachwissen, Vorträge, Erfahrungen aus anderen Ländern. Im Herbst 2011 wurde deutlich, dass die benannten Ziele am besten mit einem offiziellen Verein erreicht werden konnte. Es folgte eine sehr intensive Zeit der Vorbereitung. Am 6. März 2012 war es dann endlich soweit: Dank zahlreicher „Unterstützer“ konnte die Gründungsitzung stattfinden. Gemeinsam konnte in 10 Jahren viel bewegt werden. Jedem einzelnen Mitglied ist es zu verdanken, dass Japaner in Deutschland heute auf ein Netzwerk zurückgreifen können, das seinesgleichen sucht. Die zahlreichen Begegnungen und vielfältigen Einblicke in die japanische Kultur bereichern mein Leben bis heute und ich bin sehr stolz darauf, dass ich Gründungsmitglied unseres Vereins sein durfte.

私にとってデーヤック友の会は、（故）渡辺レグナー嘉子氏に出会った 2009 年の夏にはじまりました。彼女の明晰さ、先見の明、そして強固な意志には感銘をうけ、今も私の心に深く刻まれています。当時、彼女は、私が勤務する施設に住んでいた日本人高齢者をボランティアで訪問していましたが、その彼女が老年学を専門とする私に話しかけてきたのです。そのときから私たちは、ドイツに住む日本人高齢者の生活をよくするにはどうすればいいのかということについて共に一から考え始めました。ドイツで老後を過ごすということがどういふことか分かっている日本人があまりに少ない一方で、老後に帰国する日本人は少なかったのです。当時のメモにあるキーワードは、「ネットワーク」、「介護に関する交流」、「専門知識」、「講演会」、「他国の経験情報」・・・これは今でも会の根底にあります。2011 年秋には、これらの目標を達成するには正式に法人を設立するのが最善の道であると分かってきました。それからは、精力的に計画を進め、それが 2012 年 3 月 6 日に実を結んだのです。十分な支持者が集まり、設立会議が開かれました。それから 10 年、力を合わせて実に多くのことを動かしてきました。在独邦人が他に例をみないネットワークを利用できるのは、会員のみなさん一人一人の存在があるからです。これまで数多くの人たちに出会い、日本文化に多角的に接する機会があったことは、私の人生を豊かにしてくれました。私は、このデーヤック友の会の設立メンバーであることを心から誇りに思っています。（訳責：札谷）



エアビック妙子（現役員/書記）

今年が設立から 10 周年ということは頭では把握していましたが、ただ、それを実感したのは、設立 10 周年の対面での総会のときでした。そこには、10 年前から変わらず会を支えてくれている人々、この 10 年の間に加わった会員の方々が、様々な想いをもってその場にいたからです。10 年前、当時、私はドルトムント工科大学に通っていました。日独の文化交流の会で、初代会長の渡辺レグナー嘉子さんと出会い、嘉子さんが目指している将来のビジョンを知りました。ドルトムントのあるお城の中で、嘉子さんに「会を立ち上げるなら、協力します！一緒に会を作りましょう！」とお伝えしたのを覚えています。そのお話をしてから半年後、2012 年 3 月にデュッセルドルフ大学の一部屋に設立メンバーが集まり、会を発足させたのです。実は、そのとき、娘を妊娠中で、設立後すぐに出産をしたため、最初はあまりお役に立っていませんでしたが、娘の成長とともに会にもだんだんと参加できるようになりました。総会の際に、Dirk さんや嘉子さんの旦那様のマティアスさんと、あの時お腹の中にいた子が 10 歳なんだね！と、この 10 年を振り返り、DeJaK 友の会が築いてきたものを実感する機会になりました。会の設立のサインをしたあの日から、10 年。たくさんの人々が支え、たくさんの人々のアイデアが集まり、ドイツ全土にネットワークを築いてきた DeJaK 友の会の活動。ドイツで暮らす邦人、一人ひとりが老後も安心して暮らせるよう、DeJaK 友の会の中で、できることを見つけていきたいとあらためて思いました。最後になりましたが、DeJaK 友の会を通じて、お知り合いになれた皆様に心より感謝します。



2012 年 6 月デュッセルドルフ総領事公邸にて

馬場恒春氏（JAMSNET ドイツ代表/デーヤック友の会会員/医師）

設立から 10 年を迎えましたことを一会員としてとても嬉しく感慨深く感じています。当時、日本の文化紹介をドイツ語の絵事典として編纂するという膨大な作業に専念されていた故渡辺レグナー氏が、ドイツに暮らす在留邦人の高齢化に伴



2019 年ブラウンシュヴァイク講演にて

う諸問題を強く憂う気持ちから設立された DeJak-友の会、その思いが現代表のシュペネマン氏に引き継がれ、この 10 年間にドイツ各地の邦人高齢者支援団体と協調しながら数多くの実績を残してまいりました。今後もさらに長きに渡りドイツの高齢邦人のための地道な活動を続け、支援の輪を拡げていってくださいますことを願っております。

シュペネマン望（現会長）

会の 10 年間という長い道のりの 8 年間は私は一緒に歩んできました。振り返ってみれば、会員非会員を問わずドイツ全域の、中でも日本語環境が少ない地域にお住まいの方にも届く情報とサービス、ドイツの制度を利用した有資格訪問ボランティアの提供、日本の優れた認知症への取り組みの採用といった、会の創立者である故渡辺レグナー氏と設立時のメンバーの敷いたレールに沿って試行錯誤を繰り返しての年月でした。



2022 年 10 月大使館での外務大臣賞表彰式にて

会がここまで成長し、無事 10 周年を迎えることができたのは、各地で活躍する会員やボランティア、協力する各地の団体、そして在ドイツ日本国大使館をはじめとする在外公館のご理解とご支援があったからです。ここに心より感謝申し上げます。

会の 10 周年という大事な節目に外務大臣賞という栄誉ある賞を賜りました。この喜びを会を支える皆様と分かち合い、これからも更に支援の輪が広がるよう努めてまいります。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

ご存知ですか？

■ ドイツの後見法改正

病気や障害によって自分で意思表示ができなくなった時、信頼できる人に委任状を託していなければ、後見裁判所 *Betreuungsgericht* によって、「後見人 *Betreuer*」が選任されます。後見人に選任されるのは家族や親しい友人か、適した人物がいない場合は職業後見人とよばれる人です。これらの後見人には裁判所が定めた範囲内で、例えば財産の管理や暮らしに関わるさまざまな手続きにおいて、本人に代わって、あるいは本人のための決定を下す権利があります。

この後見法が改正され、2023 年 1 月 1 日に施行されます。当事者本人の自己決定権を強化することを目的とした改革ですが、中でも国連の障害者権利条約に基づき、後見人による「意思決定支援

Unterstützung bei Entscheidungsfindung」が義務付けられるようになりました。現行法でも本人の意思を尊重することが重要とされ、判断能力や意思決定が困難になってからも、その意思を可能な限り配慮する義務が後見人にはありましたが、その基準は客観的にみて本人にとってどのような支援が適切かという観点からの判断が一般的でした。新法では、本人の希望、あるいは推定意思が優先され、意思決定の代行は例外的にのみ行われることとなります。それ以外には以下の点が新しくなります（抜粋）。

- **支援ニーズの優先**：後見人の選任には医師の診断ではなく、個々のケースにおける本人の支援ニーズが後見人選任の基準となる。
- **情報開示の改善**：被後見人（本人）は後見の必要性の有無、後見人の選任、裁判所による後見人の監督などすべての裁判所の決定についての情報を得る。
- **後見人の適正**：家族以外の人物が名誉職後見人に選任された場合、この後見人は管轄の後見協会の研修やサポートを受ける義務がある。職業後見人は後見局（行政）に登録し、専門性と適性の前提条件を満たすことを証明しなければならない。
- **コミュニケーション**：職業後見人としての登録には、コミュニケーション能力の研修を履修したという証明が必要になる。
- **被後見人の保護**：家族以外の人物が後見人に選任された場合、後見人は近親家族への報告義務を有す。
- **夫婦間の緊急代理権の導入**：これまでは夫婦でも委任状がなければ代理することができなかったが、今後は緊急時には配偶者が限定期間、治療についての決定を行うことができる。

ドイツでは名誉職後見人の割合は年々減少しており、今や職業後見人（法律家、ソーシャルワーカーなど）が半数以上を占めています。裁判所の監督強化や後見協会による研修義務など、ハードルが高くなることで、今後名誉職（ボランティア）で後見を引き受ける人が更に減少するのではないかと危惧されています。職業後見人に至っては、一人で30人から50人の後見を同時に抱えるのが一般で、本人の意思決定支援の制度化により、その業務が更に増えていくことは明らかです。

信頼できる家族や友人に委任状（例えば、Vorsorgevollmacht）を託すにせよ、裁判所の監督下にある後見人に委ねるにせよ、自分が意思表示できなくなった場合に何をどうして欲しいかの希望を書面にしたためておくことは、後見法の改革でその重要性を増していくことでしょう。

そのような希望や意思を表明しておくためにはぜひ、デーヤック友の会作成の「備えファイル」をご利用ください。詳細は講演会「備えあれば憂いなし・ドイツ編」[（活動予定）](#)をご視聴いただくか、12月11日以降、会のホームページをご参照ください。

ドイツの後見法改正については例えば、こちらをご参照ください。

<https://www.lexikon-betreuungsrecht.de/Betreuungsrechtsreform>

■ ボイストレーニングで若々しい声を保つ

声というのは、「表情」があると言われています。声のトーンで、話し相手がどんな人なのか、今どんな気分なのかを推し量ることは度々あるでしょうし、誰かと知り合うとき、第一印象は、その人の見かけだけでなく、話し方や声に大きく左右されるでしょう。

「声を出す」ということは、呼吸、発声、（声となる音の）共鳴を使うということです。この三つをそれぞれ目的に合わせてトレーニングすると、自分の声を変えることができます。呼吸が声に関係していることは、みなさんも経験がおありでしょう。緊張したときには深呼吸をして息をととのえてから話す、というのは無意識にやっている方もいるのではないのでしょうか。息を整えて話すことは落ち着いて話すことにつながり、話す相手にも安心感を与えます。また、クリアな発音、発声は、相手に自分が明確な考えをもって話しているという印象を与えますし、うまく共鳴させる、俗にいう「通る声」を調節してボソボソという雑音にならず、また響かせすぎてギンギンと耳障りにならない声を出すことは、好感度をぐっと上げることにもなります。

さらに、呼吸、発声を調節し、うまく共鳴させる、つまり、話し方を変えることは「声を節約する」ことにもつながりますから、長時間話しても枯れにくい声の使い方にすることにもつながるのです。コロナでマスク着用の昨今、マスクを通して聞き取りやすい話し方をトレーニングすることもできます。

このようなボイストレーニングは、アナウンサーや俳優、歌手といった特別な人たちだけがやるものだと思われていますが、実は、声は繊細なものであり、それだけに誰もが変化させることができるものです。ですから、トレーニングに合っていないというような人はいません。

高齢になると舌の筋肉がおとろえてきますので、ボソボソとした所謂「お年寄の話し方」になってしまう危険がありますが、実は、声はトレーニングすれば（全く若いころのままとはいかないまでも）若く保つことができます。若々しい声で話すと相手に好印象をあたえ、いい人間関係を築くことにつながります。そして何より、自分に自信が持てるようになるでしょう。

「日本語オンライン朗読教室」

蔭山佑次氏

日本語の声とことば塾

<https://isogaimethod-paris.amebaownd.com/>

美しい日本文学を、いつもより背伸びした声で朗読しませんか。ボイストレーニングを受けながら、日本語朗読法を学ぶクラスです。

毎週火曜朝 10 時から 11 時半

費用：グループレッスン 1 回 15 ユーロ

お問合せ：isogai.method.paris@gmail.com

（全仏日本人会 3 月いきいき健康オンラインサロン

「ボイストレーニング～海外にいるからこそ、美しい日本語を話したいあなたへ/蔭山佑次先生」より

では、声をトレーニングするにはどのようにしたらいいのでしょうか。これは、実践も交えながら年明け 2 月の講演会「声のアンチエイジング」にてパリ在住のボイストレーナー、蔭山佑次（かげやま・ゆうじ）氏をお迎えし、みなさまにお伝えする予定です。詳細は、[「活動予定」](#)をご覧ください。

■ 介護のデジタル化 ～モデルルームを見学して～

ドイツ連邦議会は 2021 年 5 月、「供給と介護のデジタル近代化のための法律」（Gesetz zur digitalen Modernisierung von Versorgung und Pflege）を可決し、医療や介護のデジタル化を推進しています。その一環でベルリン工科大学内には、介護や医療のデジタル化への啓発を行うための Kompetenzzentrum Pflege 4.0 が設置されています。去る 10 月 7 日、ベルリンの会員 7 名と韓国人のシニアグループと一緒にモデルルームの見学をしてきました。

介護のデジタル化というのは介護を予防し、支援が必要となってもできるだけ自立した生活を可能にするものであるというレクチャーを受けた後、みせていただいたモデルルームにはキッチンから寝室まで SF の世界を彷彿させるような装備がなされていました。声に反応して開く戸棚、転倒に反応するセンサー、健康データを映し出す鏡等々……。ただスマートウォッチで健康管理をしている分には抵抗はなくとも実際の生活に取り入れるとなると、作動しなかった場合はどうなるのかという不安、そしてカメラといった機械に監視されるような生活への抵抗はなくもありません。それよりも大きな支障となるのは費用です。介護保険の補助具 Hilfsmittel として認められているのは少なく、費用や認可の関係で一般世帯で実用可能なものは非常に限られているという印象を受けました。

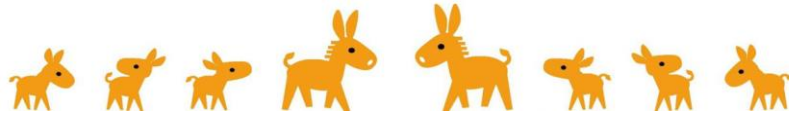
何をどのような段階で取り入れていくかはそれぞれの生活環境や意識（必要とする安心度）によっても大きく変わるとは思いますが、深刻な介護士不足で介護そのものがうまく機能していない面もあるドイツでは今後、日本にも増して、デジタル化なしには高齢者の自立した生活は考えられなくなっていくのかもしれない。（シュペネマン）

▶ 一番見学者の関心を惹いたのは、熱に反応してコンロの消し忘れを教えてくれるセンサーでした。電気コンロであれば、自動的に消してくれる技術もあるということです。



前号記事への追加ならびにお詫び

10 月号ニュースレターにて AI で認知機能の判定ができる日本のフリーダイヤルをご紹介しました。記事内容には訂正はありませんが、日本のフリーダイヤルは海外からは利用することができません。海外から利用するには、お持ちの携帯に特別なアプリをインストールする必要があります。情報に手落ちがありましたこと、この場でお詫びいたします。



チームオレンジ情報

認知症の方やご家族、あるいは一人暮らしで周囲に頼れる人がいない方などの早期支援につながるネットワーク作りを目的に活動するチームオレンジ・ドイツ。今回は NRW 州チームの紹介です。

チームオレンジ・NRW

チームオレンジ・NRW では、北部・中部・南部と 3 か所に拠点を置き、それぞれの地域でコーディネーターとメンバーが連絡を取りあい、活動しています。NRW には日本人街と呼ばれるデュッセルドルフ、それに邦人が集まる大きな都市があり、日系・アジア系の食品店、美容院、医院、それに独日協会や文化会館などを通して広報活動を広げました。5 名で始まった活動が現在はコーディネーター・メンバー計 16 名となり、それぞれの地域を担当しています。各自ができる形で活動に参加し、定期的な SNS を通しての情報交換、そして制限の許す限り定期的に直接会って交流を深め、支援を必要とする邦人への情報提供を行っています。必要な場合は、地域の互助会とも協力し、支援をする場合もあります。

2022 年 10 月の集まりの際には、先輩方の色々な体験談、今思っている事、感じている事、不安に思っている事など沢山お話が聞けて、「人生の勉強」になるという声が上がりました。「一品持ち寄りの集まり」という事もあって、美味しい食事に会話もはずみ、皆さんの笑顔は最高でした。

以下、一部のメンバーからのメッセージです。

- ・ チームオレンジを通して、NRW 州に住む多くの方とコンタクトを取れるようになり、今後安心して、過ごせるなと感じました。
- ・ まだ実際に「チームオレンジとして実際に行動する」事はないのですが、他のメンバーと連絡を取り合いながらこれからも活動を続けていきたいと思います。「日頃から」交流を持つ事を大切にして行きながら、「自ら信号を発信出来ない方々」を皆さんと一緒に「見つけて、必要に応じて一緒にお話ができる環境」を作っていけたらと思っています。
- ・ DeJaK の催し物に参加することはいつも「勉強」になるのですが、チームオレンジは共通の活動があるので、別の視点で会への参加を考える機会になります。助ける側と助けられる側に分けるのではなく、全員が何かしら助け、助けられる。それには本当に困る前から思うことを言いあい、お互いを知る時間をもつことが、楽しくもあり、大切でもあると実感しています。

- メンバーの方達と会うと、いつも時間があっという間に過ぎてしまいます。皆さん、本当に活動的で、話題も豊富でとても楽しいです。またその中で、チームオレンジとしてどう活動していったら良いかという方向性も見えてくるような気がします。

チームオレンジ・コーディネーター例会（オンライン）

2023年1月7日(土) 10:30-12:00

認知症サポーター養成講座（オンライン）

2023年1月14日(土) 10:30-12:00

申し込み：<https://forms.gle/Q5oUgAMwxvAGED7P9>



申

メンバー勉強会

2023年には特にチームオレンジ新メンバーを対象にドイツの介護保険制度などの勉強会を予定しています。詳細は決定し次第、皆様にお知らせします。



チームオレンジを応援します!

Muttiskoji ムッティース麹@ベルリン

<https://muttiskoji.com/>

「麴の加寿美さん」で知られるペーターズ加寿美さんは、ネットやご自宅で、自家製の麴を使ったさまざまな発酵料理の講習を開かれています。

その持ち前の明るさから、初対面の人もすぐにファンになってしまう加寿美さんですが、今やベルリンの多くの会員の方々の大事なつなぎ役も果たしていらっしゃいます。

「『麴は口実です。笑』手をつかい、自然体で楽しく交流する場をつくりたい！それだけです。つくって食べて笑ってお腹から元気に！ふるさとのこと、おふくろの味、昔の日本。いろいろなお話を聞かせて下さい♪麴で元気をお届けします！」という加寿美さんには、これからも多くのシニアを幸せにしていきたいものです。



あなたもお住まいの地域でチームオレンジ・応援パートナーになりませんか。こんな方たちがパートナーです。

<https://dejak-tomonokai.de/togp/>

皆様、いかがお過ごしでしょうか？

2年前の12月から働き始めた高齢者施設も、なんとか3年目になりました。何も分からず始めたSozialdienstの仕事ですが、色々な人達と関わる中で、また新たな世界がみえてきました。

私達は、入居者に寄り添い、その人それぞれの尊厳と体力を保つお手伝いをしているつもりです。ちょっと元気がないと、Wanderliederを歌い出すと表情が明るくなる。しかし、入居者の中には、毎回「自分の辛い生き立ち」を13歳の頃の話しから今に至るまでを話す人も居て、「どうやったら上手くWanderliederに持っていけるか」を考えていました。

そんな中、先日の「DeJaK友の会、10周年記念での鎌田菜美先生による音楽療法」のお話を伺い、「今、この人（入居者）の頭と心の中で起こって居る事は一体どう言う事なんだろう。音楽療法を知識として学べば何か道を見つける事が出来るかも知れない。」と思い鎌田先生に連絡をとり、お話をさせてもらいました。色々な話して盛り上がる中、「Empathie」の話になり、「相手の靴を履いてみる。そしたら相手の足の大きさや想いを感じる事ができる。でもその靴を履いて帰ったらダメよ。ちゃんと自分の靴に履き変えて家に帰る」。

以前、これもDeJaKのオンライン勉強会で、Alltagsbegleiterinのお仕事のお話をしてくださった小室さんが「Empathieが大切」とおっしゃっていたことを思い出しました。

「まだまだ、勉強する事はあるな！」と思い、「音楽療法をドイツで勉強する」方法を鎌田先生から伺い、始めてみよう！と思っています。「まずは自分を知る事が大切」と言う事で、音楽療法を受けてみるつもりです。

来年還暦！初心に戻って「自分と向き合う」事から始めます！

ちょっと早いのですが、皆様にとって2023年も素晴らしい年になりますように。

くりこ



今日、認知症のおばあちゃんが初めて「自分から」私の手をとってくれました。大変だけど、こんな感動があるから、このお仕事が好きです！



12月・1月の活動予定

全国

■ 10周年記念講演会第六回（オンライン開催）

「備えあれば憂いなし・ドイツ編 / 『備えファイル』を知ろう！」

[参加申込み](#)

日時：2022年12月11日（日）10:30～12:00

10周年企画のひとつ、「備えファイル」ができました。これまでのエンディングノートに変わるものです。ドイツに住む私たちの「備え」として大切な点をおさえながら、当会発行の「備えファイル」をご紹介します。

特別基調講演

「考え、語ろう！自分のエンドオブライフ～自分と愛する人々を大切にするために～」

講師：長江弘子氏（亀田医療大学看護学部看護学研究科教授/日本エンドオブライフケア学会理事長）

「備えファイル」にとりくむことが大事だと頭では分かっている、つい先延ばしにしてしまう人が多いのは事実です。そんな私たちの誰もがとりくむバリアを低くするためにできること、そして自分のことを伝えることの大切さについて長江先生にお話しいただきます。

■ 2023年2月の講演会「声のアンチエイジング」

日時：2023年2月5日（日）10:30～12:00

講師：蔭山佑次氏（磯貝メソッド正講師・日本語音声/日本語/演技/呼吸法指導）

年齢と共に声も老いるもの、そう思い込んでいませんか。実は声は最もアンチエイジングしやすい、身体の一部なんです。声の仕組みを知ること、若々しい声、美しい声を手に入れましょう。

ご参加の方はあなたの声のお悩み、どうぞ事前にお送りください。 mail@dejak-tomonokai.de

【講演内容】声のお悩み相談/声と言葉の仕組みと老化の関係/声のアンチエイジング理論/
声のアンチエイジングトレーニング/質疑応答

申込み：新年を迎えてから、再度広報を兼ねて申込みリンクを皆様にお送りいたします。

ベルリン地区

■ 講演会「ベルリンの邦人医療事情～現場の医師の立場から～」

演目の詳細は、こちらをご覧ください。 <https://dejak-tomonokai.de/events/event/event-3884/>

日時：2022年12月7日（水）16:00～18:00

会場：在ドイツ日本国大使館 多目的ホール

共催：ベルリン在住医師有志/在ドイツ日本国大使館

申込みが定員に達したため、受付は
終了いたしました。ご了承ください。

■ **ふらっとサロン「手作り麴で味醂を作ろう！」**

日時：2022年12月16日（金）11:00～14:00

会場：Nachbarschaftszentrum Divan

講師：田中裕美さん

■ **ふらっとサロン新年会**

日時：2023年1月21日（土）15:00～

普段参加できない方も来られるよう、週末に設定しました。詳細は追って連絡します。

ヘッセン州地区

■ **ふらっとヘッセン RP（オンライン）**

日時：2022年12月1日（木）19:00～20:00

BW州地区

■ **ゆるりと BW（オンライン）**

日時：2022年12月14日（水）20:00～21:00



バイエルン州地区

■ **Jahresausklang / Hilfe im Alter 主催**

日時：2022年12月7日（水）15:00～17:00 公認ボランティア参加

会場：Hilfe im Alter

■ **チームオレンジ・ミュンヘン 忘年会**

日時：2022年12月7日（水）17:30～（申込みは締切ました。）

■ **オンライン講座 „Pflege-, Wohn- und Versorgungsformen“**

Hilfe im Alter 主催、当会協力

日時：2022年12月13日（火）17:00～19:00

先着10名のみ
会場参加可能

■ **オレンジサロン@DeJaK バイエルン**

日時：2023年1月4日（水）15:00～17:00

会場：SHZ München





10月・11月の活動報告

- 10月1日 NRWオレンジ会+会員集まり (9名)
- 10月5日 オレンジサロン@DeJaKバイエルン (7名)
- 10月14日 ふらっとヘッセン in Langen (10名)

楽しい集まりをありがとうございました！

皆さん、色々と立場は違っても、共通する話題は、沢山あるのかなと思いました。又、思いがけず、久しぶりに、お会いできた方もいらして、二時間が、すぐに過ぎてしまった様に思います。できれば、又近々、対面での集まりを計画してくださると嬉しいです。(金子)

- 10月25日 ふらっとヘッセンRP 勉強会「高齢者の食事」 講師：梶山紗氏 (12名)
- 10月23日 10周年企画講演会「心理療法としての音楽療法」 講師：鎌田菜美氏 (65名)

実際、私は音楽を心理療法に使うというと「聴く」ということしか頭に浮かんでいませんでした。ですから、クライアントの方々が自分で演奏する、気持ちを音（音楽）にする、選ぶ楽器を選んだ理由もきっと何かある、といった話に目から鱗でした。今カウンセリングを必要としている自分の身近な人考えたとき、自分の気持ちにあてはまる言葉が見つからないとき、言葉では全く表せないとき、確かに音なら出せるかもしれない、と思いました。音を出すことで内にあるものを吐露し、自分の出した音（作り出した音楽）の根源（理由）を問いかけることで自分の気持ちを少しでも落ち着けたり、整理できたりすることができる—全く今まで知らなかった世界で考えさせられることが多かったです。講演で聞かせてくださったクライアントさんの音楽もとても印象的でした。(札谷)

- 10月28日 ベルリンふらっとサロン「秋の散歩サロン」 (12名)
- 11月2日 オレンジサロン@DeJaKバイエルン (9名)
- 11月14日 フランクフルト・ボランティア定例会
- 11月21日 チームオレンジ・ベルリン例会 (7名)
- 11月25日 ベルリンふらっとサロン 講師：北沢芽久氏
ワークショップ「絵を描きながら脳の活動・脳の電波を活発に」 (17名)



先生に促されるまま、深く考えずペンを走らせて、それでも自分が心地よいと思える線を描いてみる。

ある程度のルールはあるけれど、「手を動かし、作業に没頭すること」が大事だと先生はおっしゃいました。私は「あんまり時間もないし、出来上がりの優劣は関係ないし、でも恥ずかしいものは描けないしな・・・」などと煩惱にまみれながら、おずおずと描き始め、何度か下描きをしているうちに自然と形が定まって来ました。これが私の心理の何かを示しているのかと思うと、描き現すことに照れ臭さも感じながら、気が付けば作業に夢中になっていました。誰かと一緒に描くのもとても良い、というお話でしたが、実際にやってみると、作業に集中しながらもパートナーとの、会話の空白を気にしなくてよい途切れ途切れのやりとりがとても心地良く、これは確かにいいな、と思いました。

最近はデジタルツールを使って描くことにすっかり慣れている私にとっては、かなり久しぶりにリアルな素材を使ったお絵描き。感触も視覚も嗅覚も使って、やっぱりデジタルとは刺激が全然違うと再発見もできたニューログラフィックは、ちょっと癖になりそうな楽しさでした。（樋口）

【作品ギャラリー】



▲ 樋口



◀ シュペネマン

講師、北沢芽久さんのサイト

<https://www.yourartiswonderful.com/>

ニューログラフィックに興味を持った方は、こちらのサイトをどうぞ！各地のグループでどうでしょうか。

<https://youtu.be/NoIgdT-uQR0>

無許可での本誌の写真および記事のコピー・転載を禁じます。

発行責任：DeJaK-Tomonokai e.V.

（公益法人デーヤック友の会）

44795 Bochum

mail@dejak-tomonokai.de

電話：0173/2175058

迎春

皆様、来年も楽しく活動しましょう！

2023年が皆様にとって、明るい、実り多い年となりますよう、お祈りいたします。

皆様、よいクリスマスと新年をお迎えください。

編集：札谷緑