



認知症の人が安心して自分らしく暮らすには、共生社会が必要です。

2020年度に始まった「下野新聞認知症カフェプロジェクト」は、2025年度から「笑顔のわっか」としてリニューアルし、認知症への理解を深めるだけでなく、誰もが共に生きられる社会を目指して歩み始めました。

今後は認知症にとどまらず、多様な立場の人が共に支え合い、誰もが自分らしく暮らせる「共生社会」に焦点を当て、さまざまな現場や取り組みを取材・発信し、支え合いの輪を広げていきます。

下野新聞認知症カフェプロジェクト笑顔のわっかpresentsとちぎオレンジガイドンスが11月22日、宇都宮市内で開かれました。認知症の第一人者・故長谷川和夫医師の長女で精神保健福祉士の南高（みなみたか）まりさんが「安心して認知症になれる地域をめざして」と題して講演し、長谷川医師の生き方や思い出などを語りました。企画制作/下野新聞社ビジネス局



精神保健福祉士、故長谷川和夫医師長女
南高 まりさん

今日は父・長谷川和夫との会話を中心にお話します。父は認知症の専門医で、1974年に認知症の診断につなげる長谷川式認知症スケールを開発しました。「認知症になっても何も分からなくなるわけではない、その人らしく生きていくために支援していくことが大切だ」と認知症の医療や介護に力を注ぎ2021年に92歳で亡くなりました。

本音を語り合う

父は2007年に、毎年同じ場所で開催しているにもかかわらず、道に迷い転んで大けがをしました。なんとか痛みをこらえながら講演を済ませましたが、肘を複雑骨折し「消えてしまいたい」と、落ち込みました。

実はその頃、父は自身の認知症に気づいていたようです。そうしたこともあり、骨折から回復した後には自分から「僕も認知症になりました」というメッセージを出しました。「自分の経験を道具にして学び、発信していきたい」という思いからの公表でした。

しかし、認知症を公表した後、自分の周りから人がすーっと離れてしまう体験をし、寂しいという心境になったこともありました。父は、今まで味わったことのないような気持ちを抱えながらも、デイケアでリハビリし、新しい出会いにも恵まれました。

安心したときに笑顔

父に「認知症って公表したけれど、認知症にならないほうが良かった？」と聞いたことがありますが、すると「そりゃあ、いつまでもピカピカでいたかったよ。認知症にならないほうが良かった」と思っているよ」と本音を話してくれました。そして、続けて「でもね、悪いことばかりじゃない。認知症になったからこそ、専門医としてだけではなく、当事者として認知症の人と接することができるようになった。世界が広がったんだよ」とも伝えてくれました。

記憶がすつぱり抜けてしまつて、不安そうな顔で私を見ることがありました。過去と今と未来の中でゆらゆら揺れてる感じなんですね。私は「今ここにいるから、一緒に。大丈夫だよ」と伝えようと思いました。すると父は安心したのか、ぱあっと明るい笑顔になりました。また、こんなこともあ

認知症経験、発信続けた父



栃木県産 莓
とちあいか
(約280g×2パック)

30名様にプレゼント

▼応募方法 はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、紙面の感想などを添えて〒320-8686下野新聞社ビジネス局「とちあいか」係まで応募してください。1月31日消印有効。賞品の発送をもって発表とします。応募いただきました個人情報は、賞品発送・意見分析・下野新聞社主催および後援事業のご案内に使用させていただく場合があります。【下野新聞社ビジネス局】

講演後、南高さんと司会者の永島徹さん（NPO法人風の詩理理事長）によるミニ対談がありました。



対談をする南高さん(右)と永島徹氏(左)

永島 医師、研究者として有名な長谷川先生ですが、人間、長谷川和夫の顔が見えたお話をした。

南高 ありがとうございます。今日の時々の父らしい面を知っていただけたらうれしいです。

永島 お父様と一緒にいろんな活動を共にされてきた中で、葛藤や気持ちの変化がありましたか。

南高 仕事と両立しながら父の講演に付き添うことは、体

伝えることができ幸せ

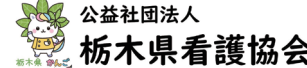
りました。父がケアマネジャーにケアに対する意向を聞かれたとき、ノーに「生きている限り、生きぬきたい。生かされるのではなく、自分の意志で生きたい。自分で考えて選び、意志を持って生きたい。

僕らには今しかない。僕にもあなたにも。今を生きる人がよく死ぬことにつながる。死は一回だ。くいなく死にたい」と記しました。

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト 笑顔のわっか」を応援しています。



企画協力



応援医療機関

赤羽医院、医療法人社団晃陽会 宇都宮第一病院、一般社団法人巨樹の会 宇都宮リハビリテーション病院、一般社団法人巨樹の会 新宇都宮リハビリテーション病院、医療法人恵会 皆藤病院、医療法人慈啓会 白澤病院、医療法人社団亮仁会 那須中央病院

下野新聞認知症カフェプロジェクト笑顔のわっかプレゼント とちぎオレンジFES!2026

2月28日土
13:30~【開場 12:30】

定員 1,000名/自由席

会場 栃木県総合文化センター
メインホール 栃木県宇都宮市本町1-8

会場に駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。



お笑いライブ



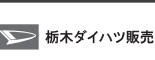
トム・ブラウン

恩蔵 絢子氏 (脳科学者)

私たちの脳の持つ力と可能性

1979年神奈川県生まれ。脳科学者。東京工業大学大学院総合理工学研究科知能システム科学専攻博士課程修了、学術博士。東京大学大学院総合文化研究科特任研究員。金城大学・早稲田大学・日本女子大学非常勤講師。同居する母がアルツハイマー型認知症と診断され、以来、娘として生活の中で現れる認知症の症状と向き合ってきた。一方で、母を脳科学者として客観的に分析することで、科学者／被験者という立場で研究するのは違った認知症の理解を持つに至り、情報を発信している。主な著書に、『脳科学者の母が、認知症になる』『感情労働の未来』（ともに河出書房新社）、『なぜ、認知症の人は家に帰りたいのか?』『認知症の進行を早める生活、遅らせる習慣、認知症当事者・丹野智文と脳科学者・恩蔵絢子が本音で語る』（中央法規出版）、『認知症介護のリアル』（ビジネス社）がある。

私たちは下野新聞認知症カフェプロジェクト 笑顔のわっかを応援しています



お問い合わせ とちぎオレンジFES!2026事務局(下野新聞社イベントクリエイション部内) TEL.028-625-1001(平日 10:00~17:00)

※お電話でのお申し込みは受け付けておりません。

下野新聞認知症カフェプロジェクト笑顔のわっか とちぎオレンジゴルフコンペ

コンペ参加費無料! ※プレー費などは別途かかります。
参加者全員に参加賞あり!

開催会場	2026年3月27日(金) 参加人数150名 唐沢ゴルフ倶楽部 三好コース 栃木県佐野市岩崎町1975
スタート時間	各組のスタート時間は主催者で決定後、申込者(代表者)にメールにて通知いたします。
プレー費	大人 8,300円 金員 6,630円
参加費無料	ジュニア 7,700円 ※ジュニアのみは保護者のカートボランティアをお願いします。
申込期間	2026年1月中旬～3月6日(金)まで ※枠数に達し次第、申し込みを締め切ります



お申込みフォームはこちら!



主催	下野新聞認知症カフェプロジェクト笑顔のわっか	申込方法	上記二次元バーコードより申し込みください。
開催目的	いわゆる団塊の世代が75歳以上となった本年2025年を迎え、日本の高齢者人口は新たな段階に入りました。かつての推計通り、現在では65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症であるという状況が現実のものとなっています。今後、日本において、認知症がますます重要な問題になっていくことは明らかです。そこで、弊社では、誰もがなりうる認知症に対して、認知症を知ることで認知症に対する不安や恐怖、偏見を取り除き、認知症に対する県民への理解を深める普及・啓発の推進を図るため「下野新聞 認知症カフェプロジェクト笑顔のわっか」を展開しています。本大会はプロジェクトの一環で開催されます。	参加資格	・県内に在住、在勤、在学及び、栃木県ゴルフ場協議会加盟クラブの会員で、ラウンド経験のある方(小学生以上) ・オレンジリング及びオレンジ色の衣服、小物を身に付けていること
協賛 賞品協賛	JA全農とちぎ 栃木県ゴルフ場協議会加盟ゴルフ場・栃木県ゴルフ連盟	賞品	入賞者に協賛より賞品を進呈。参加者全員に参加賞あり!
お問合せ	下野新聞社 ビジネス局 ビジネスプランニング部	競技方法	前半9H集計のハーフコンペ、ベリア方式、セルフプレー

