

オレンジカフェさぎのみや たより

第18号 2021年11月1日



お茶を飲みながら楽しく過ごしましょう！

お知らせ

○ 準備会の開催

オレンジカフェさぎのみやは、再開に向けその準備会を行います。皆様ぜひご参加ください。お待ちしております。

- ・ 日時 11月16日(火) 午後1時30分から午後3時頃まで
- ・ 場所 鷺宮区民活動センター3F 洋室2号

コロナウイルス感染予防のため、マスク着用、消毒、手洗い、うがいなどお願いしています。ご協力よろしくお願いします。



菊

菊の香や
奈良には古き
仏たち
松尾芭蕉

旗立て、
菊人形の
日和かな
正岡子規

わがいのち
菊にむかひて
しづかなる
水原秋櫻子

皆様の近況

「ことぶき・さぎのみや」の活動の一つに近隣の花を愛でたり豊かな自然を満喫するウォーキングがあります。

先輩会員の綿密な企画のもと希望者が集まり、年に数回楽しく歩いています。

8月27日には レンゲショウマを見ようと「御岳山」へ6人で出かけました。気持ちの良い夏空のもと、電車とバスを乗り継いでいよいよケーブルで山頂に、そこからレンゲショウマの群生地を目指します。下から覗き込まないと見られない可憐なピンクの花を堪能して、武蔵御嶽神社に向かいました。長い階段を皆で声を掛け合いながら何とか登りきり、皆それぞれの願いを込めて参拝！

さてこれからは私にとっての初挑戦「ロックガーデン」に向かいました。苔むした岩や清らかな滝が載ったパンフレットに元気を貰いながら二本のストックを頼りに岩場を下りました。目の前には東京の奥入瀬溪流かと思わせる清らかなせせらぎと滝があり、素晴らしい景観にただただ感動でした。

そろそろ足腰が弱ってきた私ですが、気持ちの良い仲間と声を掛け合い助け合いながらのウォーキングでは思いがけない力が出る事をつくづく感じさせられました。

残された人生 自分の足で歩いて、美味しいものを食べて、楽しい仲間とお喋りをして有意義に過ごしたいものです。

なかの生涯学習大学・地域ことぶき会 ことぶき・さぎのみや 澤村美和子

認知症を知るワンポイント

—— リハビリテーション (1) ——

リハビリテーションとは、「また元のようにする」「復帰する」という意味ですが、リハビリと略され広く知られている言葉ですね。

リハビリは、ただ漠然と、やれるところまでやろうかというものではありません。到達する目標点やそこまでの期間や方法を定めて計画的に行うのです。そして定期的に進行状況を振り返り、目標や方法などを見直しながら進めるのです。目標とは、単に「歩けるようになる」ではなく、「歩けるようになってコンビニまでは一人で行く」というような生活につながった目標なのです。

さて、認知症の人たちにリハビリというものはあるのでしょうか。認知症の多くは治らないのですが。 (次回に続く)

山田 忍 (認知症ケア専門士 介護福祉士)

犯罪被害にあわないために

先日、警戒中の野方警察署のふれあいポリスの方から、「昨今鷺宮地域において還付金詐欺の被害が多く発生しているから気をつけてください。」との注意喚起がありました。野方警察署発行の資料を以下抜粋しました。(太田)

還付金詐欺に注意

○ だましのセリフ

区役所の職員を名乗る電話で、「医療費の還付金があります。」「ATMで手続きをしてください。」「携帯電話を持ってATMへ行ってください。」「還付金の受取りの手続きが済んでいません。今日中にお願いします。」などと話してきます。

※ 電話の相手(犯人)に自分の携帯電話番号を教えてしまい、ATMで指示されます。その手続で相手(犯人)の口座に振り込まれます。

○ 見破るポイント

ATMで、還付金は絶対に受け取れません。

○ 振り込め詐欺対処法

- ・ まず「自分だけはだまされない」という考えを捨てる。
- ・ 着信には自分から名乗らない。自分の情報を言わない。
- ・ 怪しいと思ったら、また行動を起こす前に、家族・知人に相談して110番通報。
- ・ 犯人からの電話に出ないため
電話は留守電に設定し、コールは2回に設定する
自動通話録音機、振り込め詐欺対応電話を設定する
留守電の応答メッセージの設定を変える
「この電話は振り込め詐欺対策のため、全て録音されます。ご用の方はどうぞ」

野方警察署 犯罪抑止・ふれあいポリス ☎ 03-3386-0110



編集後記 皆様お元気ですか。10月に入りコロナ感染者数が減少し、何か明るい兆しが見えてきたようです。これからもコロナ感染予防の基本を守りつつ、悔いの無い有意義な日々を送りたいと思っております。オレンジカフェさぎのみやでお会いしましょう。

発行責任者 オレンジカフェさぎのみや代表 太田義春
連絡先 090-9672-6585