

オレンジカフェさぎのみや たより

第 19 号 2021 年 12 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 12月21日（火）午後1時30分から午後3時30分頃まで
- ・ 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、手洗いなどお願いしています。ご協力よろしくお願いします。



大田黒公園の紅葉

色付くや豆腐に落ちて薄紅葉
松尾芭蕉

古寺に灯のともしたる紅葉かな
正岡子規

山くれて紅葉の末をうばひけり
与謝蕪村

嵐吹く三室の山のもみぢ葉は
竜田の川の錦なりけり
能因法師

皆様の近況

現在私は、福祉分野専門のファイナンシャルプランナーとして活動しています。障害者、ひきこもり、認知症のご家族などの漠然とした将来の不安を「見える化」し、対策を立てるのが主な仕事です。

休日が不規則の為、ストレスが溜まった時にはまずは休息、その次は体を動かすようにしています。私のお勧めスポットは多摩湖です。新東京百景となっている多摩湖は、桜と紅葉の名所として知られています。鷺ノ宮からは西武線で約30分の距離です。1時間ほどウォーキングをしてから、掬水亭という中華割烹旅館で日帰り温泉に入り、中華料理で舌鼓。心と体を癒してくれる私のにとっておきのスポットです。

「運動、運動」と言われると重い腰が上がりませんが、素晴らしい景色、温泉、美味しい料理というニンジンをぶら下げると、ウォーキングも楽しさ倍増です。是非、オレンジカフェさぎのみやの皆様と一緒できたらと思っています。

中野区認知症サポートリーダー 鈴木裕二

認知症を知るワンポイント

—— リハビリテーション (2) ——

リハビリとは「また元のようにする」ということですが、多くの認知症は治ることがなく、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。

身体的なリハビリは体の機能の回復ですが、認知症の人たちは記憶障害や理解・判断力の回復ではなく「元のように穏やかに過ごせる」ということを目標にしましょう。不安感やイライラ、認識の違いからくるトラブルは「ゆっくり優しく接する」ことで落ち着くものが沢山あります。でもこれは家族が実践するのは理想的ではあっても難しいです。そこはご近所隣り、地域の人の出番です。街中で、お店で、車中で本人や家族に温かい笑顔を向けることが一番です。

ところで、一度死滅した脳神経細胞を脳トシで修復することは無理です。

山 田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

健康十訓

先日、ある観光施設で“健康十訓”が額に入れられ売られていました。調べてみると、江戸中期の尾張の儒学者・俳人である横井也有（1702-1782）が書いたものだそうです。江戸時代から伝わる古の健康十訓を以下紹介します。（太田）

健康十訓 健康は嬉しい美しい素晴らしい 何はなくてもやっぱり健康

- 1 少肉多菜
お肉はほどほど野菜たっぷり健康もりもり
- 2 少塩多酢
塩分摂りすぎは高血圧のもと、酢は健康のもと
- 3 少糖多果
甘い物は果物から、砂糖は肥満への直行切符
- 4 少食多噛（しょうしょくたぎょう）
腹八分目でよく噛みや幸せも噛みしめられる
- 5 少衣多浴
薄着で風呂好きの人は健康を身につけている人
- 6 少言多行
べらべら喋っている間に行動を開始せよ
- 7 少欲多施
自分の欲望のために走らず他人のために走れ
- 8 少憂多眠
くよくよしたって同じ、とっとと寝てしまおう
- 9 少車多歩
自動車は確かに早い、でも歩けば健康への近道
- 10 少憤多笑
怒ったときでもニコニコしていれば忘れてしまう



編集後記 皆様お元気ですか。10月のオレンジカフェさぎのみやは、多くの方が集まり楽しいひと時を過ごしました。久しぶりのカフェ再開で嬉しかったです。コロナの感染状況が今の状態で続けばこれからも開催できそうです。コロナ感染予防の基本を守りつつ、オレンジカフェさぎのみやで楽しい時間を過ごしましょう。

発行責任者 オレンジカフェさぎのみや代表 太田義春