

オレンジカフェさぎのみや たより

第20号 2022年1月1日



お知らせ

お茶を飲みながら楽しく過ごしましょう！

○ 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 1月18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。



紅梅

紅梅や枝枝は空奪ひあひ
鷹羽狩行

温泉の町に紅梅早き宿屋かな
正岡子規

紅梅や見ぬ恋作る玉すだれ
松尾芭蕉

皆様の近況

明けましておめでとうございます

コロナの次はオミクロンと、疫病の終息にはまだ時間が必要なようです。

昨年末には、長らくお休みしていたオレンジカフェが再開されほっとしています。油断はできませんが、今年もカフェでの楽しいひと時をと期待しています。

私事ではありますが、毎年12月には友人夫婦と箱根路を歩いています。今回も好天に恵まれ彼らの指導よろしく2泊三日の旅を思いっきり楽しむことができました。同時に我が体力もますますかな？と安心した次第です。現在は両家共、夫婦二人暮らしになりましたが、子育て時代を通じ、今に至るまで我が家の良き相談相手です。

現役時代はただただ慌ただしく、老いてどう暮らすかをあまり考えていませんでした。そんな時、友人に勧められ、区の生涯学習大学に入学、自分の住む地域に眼を向けるきっかけとなりました。卒業後、この大学同期の皆様の熱意と努力により、「オレンジカフェさぎのみや」が立ち上がりました。これからも地域の多くの方々とのふれあいを通じて、味わいのある高齢期を過ごしていきたいと思っています。

家島 美代子

認知症を知るワンポイント

—— 初笑い？ それとも・・・ ——

認知症の人は巧（たく）まずして人を笑わせてくれます。

ある息子さんは、失禁がある認知症のお母さんを夜中に起こしてトイレに連れて行くと「ここで見ていてあげるから早くしなさい」と言われてしまいました。別のある日、失禁の始末をしているとお母さんが濡れたものを見て「おまえがやったのかい？」と言いました。

笑えましたか？ それ程でもなかったですか？ 誰がいつ聞いても笑える話ではないかもしれませんがね。でも、認知症の人の言動に怒りを感じたか、思わず吹き出したかは、自分の今を知る手掛かりになります。笑えない人はだめ、笑いなさいというのではありません。今の自分を知ることが大事なのです。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

若さを保つ「かきくけこ」

先日、実家に戻り地元のお寺に立ち寄った際、ご住職から老化を予防し若さを保つための「かきくけこ」のお話を聞きました。（太田）

若さを保つための五つの秘訣

か 感動する

旅行やハイキングで季節や花の美しさを感じ、本を読んだり映画を観たり音楽を聴くなど感動の種はたくさんあります。



き 興味を持つ

何をするにも面倒になっていませんか？ どんな些細なことでも疑問や好奇心を持つなど身の回りの出来事に興味を持ちましょう。

く 工夫をする

身体が不自由だから、痛いから、年だからとあきらめていませんか？ 少し工夫をするだけでできることがどんどん広がります。

け 健康を維持する

病気で長生きすることは決して幸せなことではありません。健康長寿をめざしましょう。快眠、快食、快便、適度な運動を心がけましょう。

こ 恋をする

「そんな、年甲斐もなく・・・」と言ってはいませんか？ 恋愛は心と身体を活性化し若さを保ちます。

編集後記 明けましておめでとうございます。本年が皆様にとって幸多き年でありますよう祈念申し上げます。12月のオレンジカフェさぎのみやは、多くの介護の専門家や地域の方々が集まり楽しいひと時を過ごすことができました。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。本年も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