

オレンジカフェさぎのみや たより

第 21 号 2022 年 2 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

○ 次回の開催について

オレンジカフェさぎのみやは、来る 2 月 15 日（火）に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大の現状から、誠に残念ですが 2 月は中止いたします。

3 月の開催は以下を予定しています。

- ・ 日時 3 月 15 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



木瓜の花（ぼけのはな）

木瓜咲くや漱石拙を守るべく
夏目漱石

木瓜紅く田舎の午後のつづくなる
橋本多佳子

初旅や木瓜もうれしき物の数
正岡子規

皆様の近況

退職した時、近所のおばさんから、「家の事を少し手伝った方がいいですよ」とアドバイスされ、風呂掃除をはじめたが、3 か月と続かなかった。それでも、家内が元気なうちは、家事を手伝わなくても何の問題もおこらなかったが、1 年半ぐらい前、家内が、体調不良で入院してから、生活が一変した。買い物、料理、皿洗い、部屋の掃除、洗濯、庭の水やり、犬の世話、一度に私にふりかかったからだ。私は、家内の体調が一番心配だから、毎日のように病院へ行っては、医者に聞いたり家内と面会をした。さらに悪い事に、2 匹の飼い犬のうち、一匹の具合が悪くなり、頻繁に犬を連れて板橋まで通院をするようになった。とにかく、朝から晩まで、てんてこ舞いで、家事の大変さをいやというほど教えられた。

幸い家内は、2 か月で体調が回復し、退院する事ができた。これは、治療も良かったのだろうが、病院内でコミュニケーションを大切にする風土も良かったのだと思う。家内が退院する時、先生、看護婦さんはじめ、患者の方も、「良かったね」と見送ってくれた事に感動すら覚えた。そうなのだ、皆と気持ちを通じ合わせ楽しく暮らすことが一番の治療なのだと、改めて気づかされた。

今は、毎朝 1 時間家内と散歩し、買い物もできるだけつきあい、2 人で共有する時間を大切にしている。ようやく、私も相手を思いやる心をもてるようになったのかもしれない。

眞名垣 充

認知症を知るワンポイント

—— 配偶者が亡くなって ——

高齢夫婦の二人暮らしで認知症の夫が亡くなり、程なく今度は妻が認知症になったという話を聞くことがあります。夫の死が認知症を引き起こしたというより、多くは、もともと妻も認知症であったが夫が亡くなって周りの目が妻に集中し、気づかれたというものです。また相手の死が認知症の症状を増幅（進行ではなく）させたのでしょう。ゆっくり進むタイプの認知症どうしの高齢夫婦では、お互いによろよろしながらも日常生活は何とかなっているもので、周りからはそれほど大変には見えなかったりします。

新型コロナ蔓延のため、民生委員やケアマネの訪問も以前のように頻繁にはできなくなっています。そんな今、ごく近い隣近所の皆さんの気づきがとても大事です。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

ごあいさつ

鷺宮地域包括支援センター 片山 薫

皆様こんにちは。令和3年10月1日より鷺宮地域包括支援センターの管理者になりました片山薫と申します。

当包括には一昨年の10月に法人内人事異動で参りましたが、長引くコロナ禍のため1年以上たってもまだまだ地域の実情を十分に把握できぬ部分が多くあり、少しずつ皆様とのつながりを作っていけたらと思っております。

先日、プライベートで友人と「親の老いについての対話の会」を開き語り合う機会がありました。互いの思いを分かち合ってみると、仕事で出会う「高齢者」や「介護」と我がこととして身内に向き合うそれとはまた一味も二味も違うものがあります。

日頃は自称ポジティブ思考な私ですが、身内が老いていくことは独特のしんどさがあり短絡的に「何とかなるか！」と切り替えるには当然無理があると改めて思いました。

さて、コロナが終息したら大好きな海山に気兼ねなく出掛けられることを楽しみに、今は自宅で趣味の保存食作りをしながらその日を心待ちにしています。

リンゴの隠されたパワー

「リンゴ」といえば、寒い時期におなじみのフルーツ。

この果実にはどんな栄養パワーが隠されているのでしょうか？

リンゴには「アップルペクチン」という水溶性植物繊維の成分が含まれています。水溶性植物繊維は、腸内にある不要な成分をからめとり腸内環境を整えます。また、「リンゴポリフェノール」は脂肪の吸収を阻害する作用があります。保湿効果がある「セラミド」もリンゴには入っています。

🍏みなさんもこの冬はリンゴのパワーで健康にお過ごしください🍏

（鷺宮地域包括支援センター資料より）



編集後記 コロナ感染が激増し、アポノートの行事予定が全て中止となりました。“苦しい時が勝負”という言葉がありますが、今がその時ではないかと思っています。日々健康の維持に努めています。オレンジカフェさぎのみやで皆様とお会いできることを楽しみにしています。

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