

オレンジカフェさぎのみや たより

第 22 号 2022 年 3 月 1 日



お茶を飲みながら楽しく過ごしましょう！

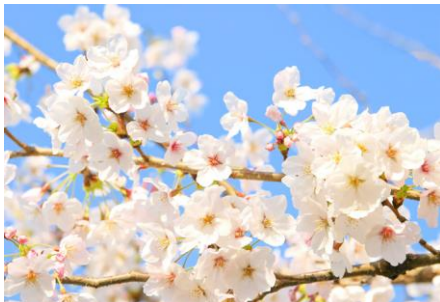
お知らせ

次回の開催について

オレンジカフェさぎのみやは、来る3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の現状から、誠に残念ですが3月は中止いたします。

4月の開催は以下を予定しています。

- ・ 日時 4月19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



桜

皆様の近況

花の雲
鐘は上野か
浅草か
松尾芭蕉

観音の
大悲の桜
咲きにけり
正岡子規

世の中は
三日見ぬ間に
桜かな
大島蓼太

右手で1ヶ月、左手で1ヶ月、両手で1ヶ月合計3ヶ月もかければ、簡単な曲なら1曲位は何とか弾ける様になるだろうと思って、音楽音痴の私ですが、50才を過ぎた頃に音楽教室でピアノを習い始めました。当時は仕事が非常に多忙で練習時間は週に30分程度、それでは上達する筈がありません。音楽教室でのクリスマスコンサートでの発表会では両手の指が何とか合うかなと思う曲を弾き、下手なりに亀の歩みの様にゆっくりコツコツと気長に練習を続けました。

定年後にも地域社会の中に身を置きたいので薬剤師として週に3日程度は働いてますが、ピアノを練習する時間も増えたので、娘、息子、孫も教えて頂いた近所に住む優しくて人気のピアノの先生に2週間に1時間、教えて頂く事になりました。

どの指を鍵盤のどの辺に置いたら1オクターブも離れている所にスムーズにリズム通りに指が動くのか、音の強弱、音の繋がり、右手左手の音を揃える大切さ等に注意しながら、日々のストレスが忘れられる時間を楽しんでいます。

楽譜を見て目から脳に伝え両手を動かすと同時に最近、ペダルを動かす足の使い方の難しさも改めて知りました。腰や肩が辛いと弾けず、ピアノは全身運動、頭の体操、ボケ防止にもなりますよね（笑）。

図々しくもオレンジカフェで弾かせて頂いてるので、練習の励みにもなります。その曲が作曲された伝えたい内容も調べて、少しでもその曲に近づける様に楽しく弾いてみたいと思う様になりました。

薬剤師 鷺宮3丁目町会理事 加藤澄夫

認知症を知るワンポイント

—— 生・成・老・病・呆・死 ——

老いること、病気、そして死は、古来より人が逃れたいテーマとしてずっと続いています。それらを逃れるために人はあらゆることをしてきましたが、克服できた人は誰もいません。

ところで、この「老、病、死」は人生の流れとも一致しています。人は、生まれて成長し、年をとって病気になり、やがて死んでゆくのです。それが決して逆らうことのできない人生の流れならば「病」のひとつに、あるいは、「病」と「死」との間に「呆」というものも加えてはどうでしょう。認知症になるのは普通のこと、誰もがなるものと知る、いや開き直すことはできないでしょうか。その方が、認知症になることの心配もやわらぎ、認知症の人に対しても寛大になれるのではないのでしょうか。

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

野方警察署のふれあいポリスの方から、「オレオレ詐欺が多く発生し、高齢者の方が被害にあっています。」との話がありました。貰った被害防止のチラシの中から一部抜粋しました。（太田）

これが詐欺犯人の「ウソ電話」

- 警察・金融庁・銀行協会を名乗って
 - ・ あなたの口座が犯罪に使われました。
 - ・ キャッシュカードを預かりに行きます。

キャッシュカードは絶対他人に渡さない

- 息子や孫のふりをして
 - ・ 携帯電話の番号が変わったよ。

すぐにもとの電話番号にかけ直す



オレオレ詐欺からあなたを守る留守番電話

いつも留守番電話にしておけば、詐欺犯人から突然のウソ電話も受けずに済みます。

野方警察署 電話 03-3386-0110 内線2162

編集後記 皆様、如何お過ごしですか。お元気にお暮らしのことと存じます。本“たより”は発行から既に20号を越え、これまで多くの方々から貴重な原稿を頂きました。また、認知症ケア専門士、介護福祉士の山田忍氏からは毎号「認知症を知るワンポイント」のコラムを頂いています。心から感謝申し上げますとともに今後ともご支援、ご協力よろしくお願い申し上げます。桜の開花はもう直ぐです。コロナにも寒さにも十分気を付けお過ごしください。

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