

オレンジカフェさぎのみや たより

第 25 号 2022 年 6 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、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。

- ・ 日時 6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。ご協力よろしく申し上げます。くれぐれも体調に気をつけてお越しく下さい。



紫陽花（あじさい）

紫陽花や
白よりいでし
浅みどり
渡辺水巴

紫陽花や
壁のくづれを
しぶく雨
正岡子規

紫陽花や
帷子時の
薄浅黄
松尾芭蕉

私の近況

20代の頃自宅の居間にいつも勝手にお花を生けていました。自己流ですが・・・ある時母が学生時代に小原流の生花を習っていたと話していました。特に勧められた訳ではないのですが、その時私も・・・と思いました。近所に小原流の先生がいらしたので習いはじめました。やはり自己流より美しく生けることができました。

先生より毎月行われる研究会に参加するよう勧められ、勤務先が忙しかったのですが参加を始めました。

50人程同じ花材と器で一斉に生けて指導者が点数をつけて下さいます。時に100点90点の作品がありましたが殆どが85点です。

やはり多くのお花を見ると勉強になり現在も参加しております。体力のある間は継続しようと思います。

このところ中野区の公共の場所にも生けています。職員の方は喜んでくださいますが・・・

野村 圭子

認知症を知るワンポイント

—— 誰のせいでもない ——

家族が認知症になったのは自分のせいだと悩む人がいます。「私があの時こうすれば認知症にならなかったのではないか」、「私があんなことをしたから症状が進んだのだ」と悩みます。でも、認知症になったのは誰のせいでもありません。

誰でも多少は自分にも責任があるように感じるものですが、それが重く、長く続く場合は要注意です。原因を強く自分に向けると認知症の人への日頃の接し方や介護のし方が歪んだものになります。(自分が、一人で、最後までみなければなど)

家族が認知症になったことを受け入れられない辛さ、悲しみが自分を責めるのだと思います。でも、誰のせいでもなく何の因果もなく物事が起こることもあると知りましょう。同じようなことは他の治りにくい病気などでも言えると思います。

山田 忍 (認知症ケア専門士 介護福祉士)

《もの忘れ・若年認知症・認知症相談会》

6月15日(水)、7月11日(月) 午前10時～午後3時半

中野区役所1階ロビー 認知症の何でも相談 自分や家族、近隣・知人のこと

あなたの1日の元気度は？

まずは、普段の元気度の確認から。

毎日一定の元気度を保つことも、いつもの元気度にプラス1元気をめざすことも

- | | |
|-------|--|
| 元気度 ⑧ | 部屋の片付け(大掃除) |
| 元気度 ⑥ | 強めの拭き掃除 庭木の剪定 園芸
落葉掃除(庭掃除) |
| 元気度 ⑤ | 動物の世話 風呂掃除 庭の草むしり
床掃除 買物 犬の散歩 窓の掃除 モップかけ |
| 元気度 ④ | 植物への水やり 整とん ゴミ捨て リネン交換 掃除機を丁寧にかける |
| 元気度 ③ | 洗濯(洗う、干す、取込む、しまう) アイロンをかける
楽器の演奏 入浴 家の中をゆっくり歩く 料理や食材の準備
歯磨き・手洗い・ひげそり・化粧など 立って食事の支度 |
| 元気度 ② | 座っておしゃべり 縫い物 手芸 座って本や新聞を読む 食事 |
| 元気度 ① | 座ってテレビを観る |



中野区発行の「なかの元気アップチャレンジ10」から元気度ランク表を抜粋しました。(太田)

編集後記 皆様、如何お過ごしですか。コロナ感染者数が減少傾向を示し、少し遠くへでも行こうかと思うようになりました。オレンジカフェがこの先も開催できれば嬉しいです。元気度を日々確認し一定の元気を保ち、更にプラス1の元気をめざしましょう。オレンジカフェさぎのみやでお待ちしています。

発行責任者 オレンジカフェさぎのみや代表 太田義春