

オレンジカフェさぎのみや たより

第 27 号 2022 年 8 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、再開に向け準備会を行います。皆様ぜひご参加ください。

- ・ 日時 8月16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ひします。くれぐれも体調に気をつけてお越しください。



琵琶湖の花火

暗く暑く
大群衆と
花火待つ
西東三鬼

くらがりの
天地にひびく
花火哉
正岡子規

花火せよ
淀のお茶屋の
夕月夜
与謝蕪村

私の近況

家内(現在 81 歳)の生活を振り返り、私自身のだらしなさをつくづく感じております。異変を感じたのは 12 年前頃から⇒几帳面で中途半端が大嫌い、他人への気遣いは強いが集団行動は苦手、運動と音楽は大好きでサブリーダーへの誘いが多かった。

5 年前：初徘徊(野方署員の応援を得て捜索したが発見できず、野方署にて行方不明者届の手続き中に杉並警察より発見連絡あり)顔面右半分大打撲で警察病院に搬送されてきた。同年暮れにはインフルエンザで江古田病院に入院するなど、その 1 年間で救急車に 6 回お世話になりました。この頃からお漏らし等々が頻発で、憤慨ばかりで後始末も出来ない自分が悲しかった! <<その点でも女の人は、複数のことも同時に処理が出来、育児・養育など本能的に処理できる手際良さがあり羨ましい! >>

私は、『穏やかな介護への挑戦』と奮起して、あちこちの「介護家族の会」・「セミナー」・「シンポジウム」へ参加をしてきました。

- ① 中大路さんが代表者の「さぎ草の会」へ 8 年前から参加、日頃のストレスを吐き出す事が出来楽になりました。介護中の家族の方・過去に介護経験のある方・包括支援センターの方・介護助言者の山田忍先生にも認知症とは等を学びました。
- ② 「しらさぎ桜苑」のセミナーにも何度も参加して、介護食の作り方や介護用品の使い方等の勉強もさせていただきました。
- ③ 「オレンジカフェさぎのみや」は、認知症の人・介護をしている人・介護をした人・認知症になりたくない人達が区別なくお付き合い出来る場だと思ひます。各会の皆様や地域サポートのお仕事の皆様方に感謝申し上げます!

鷺宮 3 丁目 森尻一弘

認知症を知るワンポイント

—— 見送ったあとから ——

あるデイサービスに通っていた認知症のご主人が亡くなり、しばらくして奥様がそのデイサービスでお年寄りのお話し相手などをするボランティアになりました。ある時、奥様が振り返ってこうおっしゃったそうです。

「ここは主人がお世話になっていた時期もありましたが、ボランティアで行くようになってから初めて皆のことが分かりました。主人が通っていた頃はどのような所なのかよく分からず、主人にとって良い所なのか半信半疑でした。でもボランティアで中に入って見て、こういう所で、こういう人たちに面倒みてもらっていたのだと分かり、おとうさんはとても幸せだったなって思うのです」と。

介護中は迷ったり、疑ったり、諦めたりするものです。けれども見送ったあと、ご主人の幸せを感じられた奥様もほんとに幸せだなと思います。

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》

8月4日（木）、9月12（月）、13（火）、 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

熱中症予防には

「水分補給」と「暑さ対策」

（熱中症患者の約半数は65才以上の方です）

こんな日は「熱中症」に注意！

○ 気温が高い ○ 風が弱い ○ 湿度が高い ○ 急に暑くなった

熱中症になったときは・・・



中度	頭痛 吐き気 体がだるい（倦怠感） 虚脱感
軽度	めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない
対処法	① 涼しい場所へ避難 ② 脱衣と冷却 ③ 水分・塩分の補給 ⇒ 症状が改善しない場合は医療機関へ！
重度	意識がない けいれん 高い体温である 呼びかけに対し返事がおかしい まったく歩けない、走れない
対処法	救急車を呼ぼう！ 119番

中野区 地域支えあい推進部 すこやか福祉センター資料の抜粋

編集後記 暑中お見舞い申し上げます。厳しい暑さの毎日、いかがお過ごしでしょうか。熱中症予防は、水分補給と暑さ対策、十分気をつけてください。また夏バテなどなさいませんよう心よりお祈りしております。ご自愛ください。

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

※ 社会福祉法人中野区社会福祉協議会を通じて「歳末たすけあい運動～地域活動いきいき募金～」の配分金を受けて作成・実施しています。