

オレンジカフェさぎのみや たより

第28号 2022年9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

次回開催について

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 9月20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。



撫子(なでしこ)

酔うて寝む
なでしこ咲ける
石の上
松尾芭蕉

野の道に
撫子咲きぬ
雲の峯
正岡子規

撫子や
高野の道の
地蔵堂
河東碧梧桐

私の近況

—— 民生委員になろうとしたきっかけ、動機は何でしょうか。

民生委員を引き受けたのは町会の方から突然お話があり、迷った拳句のことでした。民生委員の仕事について何も知らなかったのですが、そういうことを担う年齢になり、誰かがやらねばならないなら引き受けてみようと思いました。

—— 民生委員になられて何年ですか。

ほぼ六年になります。

—— 要保護者の保護指導などの業務において、ご苦労したことや喜びはありましたか。

担当している地区の状況によるのですが、あまり苦労したことはありません。嬉しく良かったと思う時は、一人暮らしの方の相談に乗り、安心な生活に繋がった時です。

—— 民生委員になって心掛けていることは何かありますか。

心掛けていることは特にはないですが、お話を虚心に聞くことでしょうか。

—— 単身高齢者や認知症の方々の幸せのため地域に望むことは何かありますか。日中を一人で過ごす方がとても多いようなので、体調の良い時にはいつでも立ち寄れる居場所をもっておられるといいな、と願っています。

鷺宮三丁目 栗田 祥子

認知症を知るワンポイント

—— 年齢相応と言われても ——

体の調子が悪くて原因に心当たりがないまま医者に診てもらい、病名に加齢性という言葉が付いていたり、年齢のせいですよと言われると、そんな年齢かなと淋しい気がするかもしれませんが、ちょっと安心する面もありますね。

けれども年齢相応だからと聞いて大事なものを見落としてはいけません。例えば、「年齢相応の物忘れですよ」と言われて周りの人は安心できて本人はそれで安心できるでしょうか。言われた本人は、年齢のせいだ、年齢相応だと自分を無理に納得させながら毎日を過ごすのではないのでしょうか。

年齢のせいであれ何であれ、本人は今この物忘れに困り先々が不安なのです。安易に、年齢相応だ、皆そうだ、心配ないよと終わりにするのではなく「心配だよ、私が付いているよ」と本当に安心できるようにしましょう。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

《もの忘れ・若年性認知症・認知症相談会》

9月12（月）・13（火）、10月11日（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

体を動かすと楽しい！ 気持ちがいい！

皆様、ウォーキングやラジオ体操など運動はしていますか。中野区が行っている「なかの元気アップセミナー」の一部と「さぎカラ元気体操」についての紹介です。なお、実施対象者の条件や実施内容など詳しくは下記相談・申込み窓口にご電話してください。（太田）

○ なかの元気アップセミナー（下記以外にも多くのコースがあります）

相談・申込み 住所地を担当する地域包括支援センター

鷺宮地域包括支援センター ☎03-3310-2553

上鷺宮地域包括支援センター ☎03-3577-8123

- ・ 会場 鷺宮高齢者会館 若宮3-58-10

期間 2022/9/29～2022/12/22 木 PM1:00～ 週1回

定員 12名

- ・ 会場 TAC サンプラザスポーツペース 中野4-1-1

期間 2022/12/17～2023/3/18 土 PM2:15～ 週1回

定員 10名

○ さぎカラげんき体操

相談・申込み 鷺宮区民活動センター運営委員会 鷺宮3-22-5

☎03-3330-4127 申込み9/5～9/30

会場 鷺宮区民活動センター分室 白鷺1-4-27

期間 2022/10/4～2022/12/13 火 AM10:00～ 週1回

定員 15名(今年度初参加者優先)



編集後記 皆様お元気ですか。まだまだ暑い日はありますが、いつのまにか空が秋めき爽やかな風を感じる季節になりました。“味覚の秋”、“芸術の秋”、“読書の秋”、“スポーツの秋”、“行楽の秋”この秋を楽しみましょう。

発行責任者 オレンジカフェさぎのみや代表 太田義春
連絡先 090-9672-6585