

# オレンジカフェさぎのみや たより

第32号 2023年 元日



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、下記のとおり開催します。皆様ぜひご参加ください。

- ・ 日時 1月17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いします。くれぐれも体調に気をつけてお越しください。



朝日さす  
弓師が店や  
福寿草  
与謝蕪村  
帳箱の  
上に咲きけり  
福寿草  
小林一茶  
家族のごとく  
かたまれり  
福田蓼汀

福寿草（ふくじゅそう）

## 私の近況

### 白鶯一丁目 吉田幸子

明けましておめでとうございます。新しい年を迎えました。ウィズコロナの生活はまだ続きますが、私は昨年無事に八十路を越え、町会から9月の敬老の日にお祝いを頂きました。

「八十路はどんな景色が見られるかしら」とワクワクする思いで二匹の猫ちゃんと共生しながら日々を送っています。やりたい事、行きたい所、会いたい人、食べたい物は「又何時か」ではなく「元気な内に即行動していく」と思っています。

昨年誕生月の10月に姉と四国へグルメ旅行に行ってきました。新鮮な海の幸に舌づつみし足摺岬に立って、又一つ年を重ねてきました。

「オレンジカフェさぎのみや」が再開され2年目になりました。会の代表やなかの生涯学習大学の同期の方々の熱意にほだされて学ばせて頂いている昨今を有り難く思っています。

今年も地域の多くの方々とのふれあいを通して健康長寿をめざして楽し<sup>く</sup>過ごしていきます。

## 認知症を知るワンポイント

### — 話を聞く —

聞くということはほんとに難しいことですね。人の話を聞いていると、話の内容ばかりに意識が集中してしまい、周りのことが見えなくなってしまうのです。本当の意味で「聞く」とは、その人の声の調子や話の間（ま）、目の動きや表情、身振りや手ぶり、話す態度も含めてみな受け止めることです。そしてその人が、なぜ今、私に話しかけているのかに気づくことが大事です。

誰かが話しかけてきた時にまず考えてください。なぜ10分前でも1時間後でもなく、昨日でもなく、明日でもなく「今」話しかけてきたのか。なぜ、隣の人でもなく、前や後ろの人でもなく「私」に話しかけてきたのか考えてください。

認知症の人では特にこのことが大事です。「なぜ今、私に」に気づくことが認知症の人への、時として辯證の合わない話を理解する第1歩です。

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》

1月11日（水） 2月9日（木） 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

昨年中当カフェに、鷺宮地域包括支援センターから管理者の片山様始めスタッフの方々に毎回お越し頂き、健康や認知症に関する貴重なご講演を頂きました。誠にありがとうございました。本年もよろしくお願ひします。（太田）

### 高齢者相談窓口のお知らせ

あなたの相談窓口は

さぎのみや ちいきほうかつしょんせんたー  
**鷺 宮 地域包括支援センター**

所在地：中野区若宮3丁目58番10号  
(鷺宮すこやか福祉センター 内)  
電話：03(3310)2553  
ファックス：03(3310)1172  
開設時間：月～土曜日 午前8時30分～午後5時  
日曜、祝日、年末年始は休業

になります。ご相談の際は、まずお電話をしてください。



編集後記 新年明けましておめでとうございます。令和5年が皆様にとって幸多き年でありますよう祈念申し上げます。本年もオレンジカフェさぎのみやで多くの人の交流を楽しみましょう。スタッフ一同皆様のお越しをお待ちしております。

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