

オレンジカフェさぎのみや たより

第33号 2023年2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、下記のとおり開催します。皆様ぜひご参加ください。

- ・ 日時 2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。くれぐれも体調に気をつけてお越しください。



福蔵院の臘梅（ろうばい）

能楽堂
出て臘梅の
香に佇（た）てり
加古宗也

臘梅の
咲くゆゑ淡海
いくたびも
森澄雄

臘梅や
雪うち透（すか）す
枝の丈（たけ）
芥川龍之介

私の近況

鷺宮六丁目 松田絹子

私はもうすぐ後期高齢者ですが、最近、特に骨折をしないようにということに気をつけています。

体操やストレッチなどを毎日続けようと思っても時間がなかつたり忘れてりして長続きしません。そこで、近頃「ながら体操」なら長続きすると思ひ、歯磨きをしながら「踵（かかと）落とし」をしたり、電子レンジのチンで出来上がるまで「スクワット」をしております。案外長続きしています。

それから、週1回中野区が主催するシニア体操教室に行っています。寒い朝に家を出る時は少し億劫になりますが、骨折をしない体づくりと思ひ頑張っています。参加すれば参加メンバーの皆さんに会い、美味しいものがあるお店の情報や病気・怪我が治った明るい話などが聞けてストレス発散しています。体操教室の帰りには体が暖かくなり来てよかったといつも思っております。

まだまだ寒い日が続きますので風邪などひかないように、生姜（しょうが）をみじん切りにし黒砂糖に漬けたり醤油漬けにして使っています。他にも色々な使い道があるので毎日使っています。

オレンジカフェは、毎日家で介護をされている方が少しでも介護から開放され介護が少しでも楽になる「こつ」が分かるような話もできたらいいのではと思っています。

認知症を知るワンポイント

—— 素のまま ——

よく、認知症になると性格や人柄が変わると言われることがあります。おしゃべりになるとか、怒りっぽくなるとか、頑固になるとか、素直になるとかですが、その認知症の時期などにもよりますし、実際はちょっと複雑です。

もともとの性格がより強くなったりあるいは正反対の性格になるのは、認知症になったことでこれまで無理して抑えていたものが解放されたからだというのです。大なり小なり性格や人柄の変化はあるでしょうが、それを周りがどう受け止めるかが大事です。もしかするとその姿こそが本人の素のままの姿かもしれないのです。

このごろはその人らしくということがいろいろな所で言われます。でも私たちは人や自分についてどのくらい知っているでしょうか。その人らしさとは一体何でしょうか。自分らしさと自分の素のままとがどこまで一致しているでしょうか。

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》

2月9日（木） 午前10時～午後3時半（その次は4月の予定）
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

高齢者を狙った強盗事件が多数発生しています！

緊急事態

電話の相手には、次のことを絶対教えない

- ・ 資産の状況
- ・ 預貯金額
- ・ 自宅での現金保管状況



振り込め詐欺に注意！

- ・ 「還付金」、「ATM」、「お金が戻ります」などの電話は詐欺です。
電話で指示されてもATMに行かないでください！
ATMで還付金は戻りません
- ・ 「キャッシュカード」、「暗証番号」電話で聞かれたら詐欺です。
他人にカードを手渡さないでください！

野方警察署 03-3386-0110

編集後記 皆様お元気ですか。コロナ禍になり3年、ロシアのウクライナ侵攻から1年、今年こそ明るく平和に暮らしていきたいものです。まずは健康維持に留意し周りの方との交流を深めましょう。オレンジカフェさぎのみや及びこのたよりが少しでも皆様のお役にたてばと考えています。寒さ厳しい中くれぐれもご自愛ください。

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