

オレンジカフェさぎのみや たより

第35号 2023年8月1日



お茶を飲みながら楽しく過ごしましょう

オレンジカフェの開催予定

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 8月15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
- 日時 9月19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



夾竹桃 (きょうちくとう)

夾竹桃
日暮は街の
よいれどき
福永耕二

夾竹桃
花なき墓を
洗ひをり
石田波郷

町空に
海の雲をり
夾竹桃
清崎俊郎

“十代に戻ってしまった”

鷺宮六丁目 林 千恵子

最近の小中学生向けの児童書を読んでいます。(「コロポックル」シリーズや「コタンの口笛」など)

文庫本などは文字が小さくて目が疲れ、根気もなくなり読み終えるのに時間がかかってしまいます。時には途中で投げ出してしまうこともあったりして。

ふと、本棚に目を移すと、子供達が愛読していた本が並んでいました。数回の引越しの度、処分しようと思いつつも捨てるのが難しく、将来孫が読むかも、とか、自分自身が老いて老眼になった時に読み易くていいかも等々思いついて残しておいたものでした。

いま、その時が来た！と本棚から一冊手に取り読み始めました。それが意外や意外、面白くて夢中になってしまうのです。子供の頃とは感じ方もずいぶん違うものの。又、文字が大きいので楽に読み終えてしまいます。

シャーロックホームズに憧れ、探偵になりたいと思ったり、「よだかの星」を読み、かわいそうに泣いてしまったり等。当時の情景も浮かんできます。

小学生の孫が「お父さんが子供の時好きだった本を読みたい。」と、我が家に来ては本棚から本を出し読んでいきます。「コロポックル」シリーズにも興味を持ち、全巻読みたいと言いつつも、残念一冊が欠けていたのです。書店へ行って見たものの今は並んでいなくてガッカリ。図書館で探そうかと考えましたが、やはり手許に置いていたいし、ならば古本屋には？と。ブックオフに行きました。あったのです！欠けていた一冊が。その上中学生の時に読み、ずっと再読したいと思っていた「コタンの口笛(全2巻)」までもが。こんな事ってあるんですね。

この3冊を手に入れている、うれしそうな、十代の私がそこにいたのです。

認知症を知るワンポイント

—— 老化を受け入れるのは誰 ——

老化を受け入れるのは誰でしょうか。そもそも、本人は生まれて初めて年をとるのであり、時には人生初の認知症になるのです。戸惑いの渦の中にいるのです。まず周りの人や社会の側がその人の老化を受け入れるべきでしょう。

耳は遠くなり、目もかすんで見えづらくなる。記憶は遠くなり、動作は遅くなり、出かける足も遠くなる。近いのはおしっこだけです。こういった老化は、活字を大きくする、ゆっくり大きな声（高い声ではなく）で話す、ちょっと待つというようなほんの少しの配慮でかなり解消するのではないのでしょうか。

老化を「老華」とか「朗花」と書き換えてもだめです。避けられないはずの老化を受け止めようとしなごまかしです。老化はいやですがマイナスではばかり捉えていては皆が年をとることを怖がり、老いた人を見下すようになるのは当然です。

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》

9月11日（月）～13日（水） 午前11時～午後3時

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

高齢者の日常生活事故のうち

ころぶ事故が約8割！

日常生活における事故で、救急搬送されている高齢者は年々増えています。特に、ころぶ事故は、高齢者の事故のうち約8割を占めています。また、高齢者は若い人と比べ、ころんだ際に重症化しやすく、寝たきりになる場合もあるので注意が必要です。

ころばぬ先の知恵で「おっと危ない」を無くそう！

- ^{つか} 掴まらずに立ち上がる癖 **おっと危ない！**
近くのものにしっかり掴まろう！
- 立ったまま靴下履いて **おっと危ない！**
無理に片足立ちせず腰掛けて！
- すり足で敷居につまずき **おっと危ない！**
体力増強！つま先上げてすり足改善！



- 乗り物の乗り降り段差 **おっと危ない！**
足元の段差に気をつけ、乗り降りを！
- 自転車で段差乗り越え **おっと危ない！**
急がずあわてず慎重に！
- ふらふらとエスカレーター **おっと危ない！**
しっかり手すりを掴みましょう！

※東京消防庁資料からの抜粋です

編集後記 皆様お元気ですか。暑中お見舞い申し上げます。本たよりは都合により暫くお休みしていましたが、今月から隔月で再発行いたします。カフェ参加者同士の絆が深まることを願っています。オレンジカフェさぎのみやでお会いしましょう。

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