

# オレンジカフェさぎのみや たより

第36号 2023年10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 10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
- 日時 11月21日(火) 午後1時30分から午後3時30分頃まで  
場所 上記と同じ (当日、中原淳夫院長の講演があります。裏面参照)



木槿(むくげ)

日ざかりの  
木槿を打ちし  
京の雨  
森澄雄

木槿咲く  
堀や昔の  
武家屋敷  
正岡子規

道のべの  
木槿は馬に  
喰はれけり  
松尾芭蕉

## 私の近況

若宮三丁目 有賀 久雄

こんにちは、今年の夏は経験?無い猛暑が続き皆様大変な思いをされたかと思えます。

先ずは自己紹介です。私は戦後生れのいわゆる団塊世代(堺屋太一氏造語)です。戦後日本経済を始め色々なものが急速に復興しました。私の給料も毎年昇りました(笑)。そして経済は世界第2位までになり、ある意味で豊かになりました。しかし、何十年後は中国に抜かれ3位になりました。食生活は欧米型になりつつ、良い面悪い面を残しつつ現在に至っています。飽食の時代を迎えながら和食の良いところを見直す頃かと思えます。

ここで4つの考えを(私見)・・・

1つ目は、和食を見直しながら、お肉もフレイル予防のため是非食事の中に入れると良いかと思えます。要はバランスの良い食生活が大事かと・・・

2つ目は、運動です。毎日の生活に軽く長く続けられるウォーキングとストレッチが最適かと、「継続は力なり」、諦めない・・・、幼少の頃両親が自転車を何台も買ってくれました。その影響か今でも乗り回しております。日本全国、北海道一周から九州、沖縄まで走っています。究極は25歳の時、ヨーロッパ人旅です。3箇月休職し、ロシア経由で北欧、ヨーロッパ、地中海沿岸を自転車で走りました。また、ホノルルマラソンにも参加しました。これら全て体力作りのお陰かと(笑)。

3つ目は、社会参加です。今のオレンジカフェもその一環です。お隣さんとのお喋りも多いにやってください。これも社会参加(笑)。

4つ目は、趣味を持つこと。これは心の充実感に良い影響を与えてくれます。

最後になりますが、残りの時間をどの様に過すか各々様々? 今を大切に「今を生きる」ことかと。皆様のご活躍を期待しております。

## 認知症を知るワンポイント

### —— 介護の負担感 ——

今の世の中、介護という言葉が出たとたん反射的に「大変」という言葉が繋がるように出てくる、そんなことが当たり前のようですね。

でもいろいろで、あまり介護負担を感じない人も多いです。特別感なく、ごく普通程度の前向きな人。また認知症の人の困った行動に「今度あれを試してみよう。これをやってみよう」と成功と失敗を楽しんでいる人も少なくないです。

「夫が認知症になったのでいつも一緒にいられて嬉しいわ」とおっしゃった方もいました。ご馳走様。私もそうなりたい。「認知症にならなかつたら親孝行なんてできなかったかもしれない」とおっしゃった息子さんもいます。

介護は大変なもの、いやなことというイメージばかりが先行し、それが余計、介護に対する負担感を強くしているようにも思います。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

### 《もの忘れ・若年性認知症・認知症相談会》

10月16日（月） 11月6日（月） 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

地元鷺宮四丁目の協立内科・脳神経内科クリニック中原院長の講演会です。本年3月に開催された先生の講演会は大変好評でした。今回は、特に認知症に対する期待の新薬についてのお話があるようです。皆様のご来場をお待ちしています（太田）

## 高齢者のための講演会

認知症の予防とその治療  
～期待の新薬～  
健康維持のためのアドバイス



講師 協立内科・脳神経内科クリニック

院長 なかはら 中原 あつお 淳夫 医学博士

- ・ 開催時間 令和5年11月21日(火)午後1時30分から概ね1時間
- ・ 開催場所 鷺宮区民活動センター3F 洋室2号
- ・ 参加費 無料
- ・ 事前申込み なし

※ 定員(50人)になり次第入場をお断りする場合がありますのでご承知ください。

主催 オレンジカフェさぎのみや

編集後記 皆様お元気にお過ごしのことと思います。近くの公園で曼珠沙華が咲いているのを見つけました。この季節、外で美味しいものを食べたり、美術館や名所旧跡に行ったりと十分に楽しみましょう。オレンジカフェさぎのみやでお待ちしています。

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