

# オレンジカフェさぎのみや たより

第38号 2024年2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 2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
- 日時 3月19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



新宿御苑の水仙(すいせん)

水仙や  
寒き都の  
こゝかしこ  
与謝蕪村

水仙に  
さはらぬ雲の  
高さ哉  
正岡子規

水仙や  
白き障子の  
とも映り  
松尾芭蕉

## 私の近況

若宮二丁目 小林洋子

こんにちは、私は戦後鷺宮で生まれ鷺宮で育ちました。現在、健康で楽しく暮らしています。私の健康法、楽しみ、生き甲斐は、ラジオ体操の指導をすることです。ラジオ体操の集まりに行き皆様の先頭に立ち体を動かしています。1年程前から当オレンジカフェでも毎回体操の指導をさせていただいています。

元々体を動かすことが好きでしたが、10年程前からラジオ体操の指導を始めました。今では、地域の早朝ラジオ体操に週2回、サークル活動に週1回、高齢者施設で月3回、それに当オレンジカフェで月1回、体操の指導を行っています。

私は、正しいラジオ体操を本格的に学びたいと思いました。そこで全国ラジオ体操連盟公認の指導者の資格を得ようと、ラジオ体操の理論、正しい実技、適切な指導法を長期間受講し、努力して指導士になりました。

ラジオ体操は高齢者も取り組むことができ、病気や心身の不調の予防に効果があり、健康寿命の増進をサポートします。私は、健康でいる限りこのラジオ体操の指導を続けたいと思っています。皆様も、ラジオ体操を毎日、継続して行なっていただくことをお勧めします。

先日のカフェは、参加者全員で体操をしたり、合唱や折鶴をしたりして盛り上がりました。今後も参加者の皆様とコミュニケーションをとって楽しむことができたら良いと思います。

# 認知症を知るワンポイント

## —— ちょっと変わった人 ——

街で、店で、駅や電車の中でちょっとおかしな人、変わった人というのはいるものです。でも始めから、変な人、危ない人と決めつけなくて様子を見ましょう。近づいていかなくてもいいです。一方的に排除の眼差しで嫌うのではなく出方を見ながら少し待ってみましょう。

認知症でも初期の頃はなんとなくおかしな人にすぎないものです。初期には記憶障害もあまりないタイプの認知症すらあります。

少し余裕のある世の中、特別に手を差し伸べなくてもちょっと待つ世の中でありたいものです。街の中だけではなく、サークル仲間や職場の人たちの中にもちょっと変わった人はいます。時には困った人かもしれません。でも、その人も実は困っているのかもしれない。「困った人は困っている人」なのです。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

## 《もの忘れ相談会》

2024年2月15日（木） 午前10時～午後3時半（受付3時迄）

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

## フレイル予防

フレイルとは、体や心の機能の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。フレイル対策の要は、「栄養、運動（たより37号に掲載）、社会参加」に集約されます。今日から取り組んで健康な期間を延ばしましょう。（太田）

## 栄養 多様な栄養素（特にたんぱく質）

いろいろ食べて健康に！ 「年を取ったら粗食でいい」は大間違い  
多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

覚えよう！ 毎日食べたい10食品群 さあにぎやかにいただく

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富
あぶら	適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要
にく	良質なたんぱく質の代表
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富
やさい	ビタミンや植物繊維を十分にとれる
かいそう	低エネルギーでも、ミネラルと植物繊維が豊富
に	
いも	糖質でエネルギー補給 ビタミン・ミネラルもチャージ！
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる
だいず	たんぱく質の元となる必須アミノ酸やカルシウムも豊富
くだもの	ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる

※ 東京都健康長寿医療センター研究所発行の資料の抜粋です。



編集後記 皆様お元気ですか。2024年が皆様にとって良い年でありますよう祈念申し上げます。前回のカフェでは、それぞれの思いを込め折鶴を折りました。これからも続けたいと思っています。今年も「運動、栄養、社会参加」に配慮して健康維持に努めましょう。2月20日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