

# オレンジカフェさぎのみや たより

第39号 2024年4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 4月16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 5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



新宿御苑の白木蓮（はくもくれん）

白木蓮の  
散るべき風に  
さからへる  
中村汀女

木蓮を  
仰ぎ仰ぎて  
郵便夫  
西村和子

はくれんの  
一弁とんで  
昼の月  
片山由美子

## 私の近況

若宮三丁目

城戸あい子

思えば遠くに来たものだ！ある歌詞のように、故郷の小さな島を離れ50年、東京砂漠で頑張ってきた自分を褒めてあげたいです。両親、主人、子供、周りのお世話になった人達、感謝でいっぱいです。

私は、30代～50代まで兄、弟の関係で和服の帯の仕立てをしていました。この仕事は私に向いていると自負していました。綺麗な帯を見ながらいつも緊張していたのが思い返えられます。田中角栄さん（元内閣総理大臣）が中国訪問時の奥様の帯を仕立てた事が忘れられない思い出です。

元気印の私は、仕事、子育てと休む間もなく動いていました。ふと一息ついた頃、体の異常を感じてから次から次へと病気との付き合いでした。手術をし入退院の繰り返しでした。みんなに心配をかけながら今日まで来ることができ、大事な命を頂いた思いで過しています。現在の場所に越してきて早10年が経ちビックリです。環境も良くとても住みやすい所です。子供達もそれぞれ独立して孫達も遊びに来てます。いろいろな事がありながら古稀を迎えることが出来た事に感謝です。

数年前から鷺宮区民活動センター主催のサギカラげんき体操に参加しています。げんき体操のごとく本当に楽しく気持ちも明るく元気を頂いています。身体に良いお話しもしてくれ、それを実践するようにしています。若いインストラクターの方が一緒に体操したり歌ったり盛り上がります。これからも続けたいです。

また、そこでオレンジカフェの紹介を頂き参加するようになり、嬉しい限りです。オレンジカフェでも人達の出会いや認知症のお話し、ピアノに合わせて歌う、いいですね～。私は、人が好きで家でもお友達とお茶して、お喋り、歌って、楽しい日々です。今日もペランダの花を愛でながら・・・人とのつながりを大切に、生かされている命に感謝、あるがままに、笑顔で過したいです。

# 認知症を知るワンポイント

## — ど忘れ帳 —

誰にでもある普段のど忘れや、よくある物忘れに対してかなり深刻になる人がいます。「いよいよ認知症の始まりか」というわけです。気持ちはよく分かりますが、ど忘れ、物忘れが多くなったと気付いている限りあまり心配はいりません。むしろ心配なのは、その人がよく物忘れをする周りの人に対して攻撃的になってしまうことです。自分の不安の裏返しかもしれません。

そんな人におすすめです。「ど忘れ帳」というのを作ってみましょう。何を忘れたか、勘違いしたかを日付とともにメモするのです。そしてメモが沢山たまったら「そのど忘れで何がどう困ったか」を振り返ってみましょう。日常生活や人間関係に決定的な失敗はありましたか。取り返しのつかないようなことはありましたか？

そうそう、何をど忘れしたか忘れたら笑いながらそれも書きましょう。

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4月24日（水） 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、「運動（たより37号）、栄養（たより38号）、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）

### 社会参加 活発な外出・社会参加

#### 心も体も健康にする もう1つの秘訣は「社会参加」

人や社会とのつながりは、健康にとってとても大切です。いくつになっても家にこもらず、人やまちとつながりましょう。

- **こまめに外出しよう** 毎日  
閉じこもりを防ぐため  
小さな用事もうまく組み合わせて毎日外にでかけましょう。
- **友人・知人などと交流しよう** 週1日以上  
孤立しないため  
友人・知人やご近所の人などとの交流も積極的に。
- **楽しさ・やりがいのある運動に参加しよう** 月1回以上  
健康効果を出すため  
元気のためには楽しくてやりがいのある活動が大事。



みなさんの地域には、「学ぶ」「集う」「趣味」「地域貢献」など様々なタイプの通いの場があります。楽しさややりがいを感じる自分にあった活動を見つけてみましょう。

※ 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 光いっぱい花いっぱいの4月になりました。皆様お元気にお過ごしのことと思います。運動、栄養、社会参加に配慮して健康維持に努め、春を楽しみましょう。来る4月16日（火）、オレンジカフェさぎのみやで、折紙や体操、懐かしい歌を大声で歌いましょう。

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