

オレンジカフェさぎのみや たより

第43号 2024年12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 2024年12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 2025年1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

※12月のカフェは、冒頭、野方警察署の方から犯罪被害防止についての講演の予定です。



石蔦の花 (つわのはな)

石蔦咲いて
いよいよ海の
紺たしか
鈴木真砂女

石蔦咲きぬ
網子すあま番に
踏まれつゝ
山口草堂

庭に干す
土人形や
石蔦の花
正岡子規

私の近況

鷺宮二丁目 佐藤 哲也

私は現在 82 歳、日々を、食事睡眠運動それに趣味などを通じ他人との関わりを求め過しています。誰しも訪れる年齢の衰えと過す今日この頃です。

人との関わりでは、町会活動のお手伝いで地区長を 20 年弱させて頂いています。お陰様で近隣の方々とお付き合いのある日々を送っています。

健康維持の面では、ウォーキングを毎日行なっています。開始したのは 20 年も前になり、当時は早朝5000歩、昼食後 1 万5000歩を目標としていました。現在は毎日昼食後に 1 万歩から 1 万5000歩程歩いています。今は長年の習慣として行なっています。ウォーキングの時立ち寄るコーヒーショップで、秋の七草、春の七草、七福神などを口の中で唱えています。自分なりの認知症予防のやり方です。

三度の食事は日常の習慣として摂取しています。食事制限は特にありませんが、大喰いはしません。飲酒は350ccの缶ビールを週4回程度、間食は菓子類を一口分程度楽しんでます。朝食時にバナナ1本、夕食時に粉ミルクコップ1杯を飲みます。

趣味はゴルフで、月2回程プレーを無理せず行なっています。幸い自分の奥さんとは元気な日常生活を送っており、お陰様で夫婦の会話に恵まれ感謝です。また独立し生活している子供や孫達の元気な日常を見守る楽しみに恵まれ感謝です。

オレンジカフェさぎのみやの活動が益々発展されることをお祈りさせていただきます。

認知症を知るワンポイント

—— 認知症はつらいよ ——

認知症になると本人も家族や友達などもそれぞれに大変です。趣味や地域活動の仲間、職場のメンバーもそれぞれに戸惑うでしょう。ごく普通だった人がだんだん認知症になっていくその過程でも、本人はもちろん周りの人にも大きな悩みが生まれるでしょう。

認知症になることで人生は大きく変わるかもしれませんが、でも、注意してください。人生の全てが変わってしまうものではありません。確かに本人も周りも大きなダメージを受けるでしょう。認知症になっても何とかなるさ、新しい人生だよなどと言えるものではありません。認知症の人はつらいのです。周りもつらいのです。でも気を付けてください。そう、人生の「全てが」とんでもないことになるわけではないのです。

大変なことを大変と、つらいことをつらいと認め、そこにこそ認知症としての生き方、家族としての生き方、友達としての生き方が描けるのです。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

《もの忘れ相談会》

12月5日（木） 2025年1月20日（月） 午前10時～午後3時半（受付3時迄）
・中野区役所1階 ナカノのナカニワ 認知症何でも相談 自分や家族、近隣・知人のこと

相変わらず特殊詐欺が多く発生し多くの方々が大金を騙し取られています。以下特殊詐欺の主な手口とその注意をするポイントについて紹介します。警視庁資料を抜粋しました。（太田）

オレオレ詐欺 子供や孫などを装い、お金が必要になったから助けてほしいなどと連絡し、お金を準備するよう要求してきます。

ポイント 親族を名乗っていてもお金に関する怪しい電話はすぐに切り、**元から知っている電話番号**にかけ直して**確認**しましょう。

預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺盗 警察官や金融機関の職員を装い、キャッシュカードが犯罪に使われたなどとウソを言って、キャッシュカードを渡すよう要求したりします。



ポイント 警察や金融機関が、**カードを取りに来たり、暗証番号を聞いたり**することは**絶対**にありません。

還付金詐欺 国や区の職員を装い、還付金があるとウソを言って ATM に誘導してきます。

ポイント **ATM でお金が返ってくることは絶対にありません**。国や区の職員などが、電話で**口座番号や個人情報**を聞いたり **ATM を操作させる**ことも**絶対**にありません。

凶悪な犯罪に発展する事件も発生しています。少しでもおかしいと思ったら、迷わず警察に相談を！ 電話でお金の話、カードの話、サギです！

警視庁野方警察署 03-3386-0110

編集後記 皆様お元気ですか。師走になり寒さを感じるようになりました。年末には事件事故が多く発生します。犯罪等に遭わないよう十分注意しましょう。来年は健康を保持しより良い年にしたいです。オレンジカフェで元気にお会いできることを楽しみにしています。

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