

# オレンジカフェさぎのみや たより

第44号 2025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 2025年2月18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3月18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

※ 2月のカフェは、冒頭、東京総合保健福祉センターの方から「在宅福祉サービスのあれこれ」、また3月のカフェは、上鷺宮地域包括支援センターの方から「認知症サポートリーダー研修」を予定しています。



山茶花 (さざんか)

山茶花の  
貝の如くに  
散りにけり  
山口青邨

山茶花の  
散りしく木の間  
くらきかな  
久保田万太郎

山茶花の  
こゝを書齋と  
定めたり  
正岡子規

## 私の近況

鷺宮三丁目 岡野恭子

私は、年齢は70歳代で、膝と腰が痛くて整体に通うなど体の不調は色々ありますが、お陰様で毎日楽しく暮らしています。

実家で長く父母や弟の介護をしていましたが、数年前看取りました。悲しみに暮れていたところ千葉県に住んでいる妹の助言で立ち直り、現在は、自分の生き方をしようと何でも良いから兎に角外へ出るようにし、外に出れば何か良いことが見つかるのではないかと心掛けています。

更に、人はストレスに弱いのでお日様に当たり元気な振りをして、日々色々なことに挑戦するようにしています。最近では、お習字、編み物、和菓子作り、切手切りなどのグループに入り楽しんでおります。グループに入れば、仲間が色々なことを教えてくれ、私はいつも聞き耳を立ててストレスを外すよう常に心掛けています。

また、私は3度の食事に気を付け、朝食を多めに食べ、卵、肉、魚などたんぱく質を多くするようにしています。

私の人生を振り返れば、25歳から40年間、自動ドアを製造販売する会社に勤務し、経理部門で貢献したことが今でも私の誇りです。

オレンジカフェは毎回参加し、折紙、唱歌、体操など楽しませて貰っています。要望を一つ言えば、もう少しテンポを遅く、ゆっくり行なって欲しいと思います。これからもよろしくお願ひします。

## 認知症を知るワンポイント

### —— 木の芽どき ——

まだまだ寒いですが、木の芽が少しずつふくらみ、若葉や花が楽しみな季節になりました。木の芽時（このめどき）ですね。こんな時期は認知症の人ちょっと落ち着かなくなり、外へ出たり入ったりといったような行動が増えるようです。

気候の変動が大きく、世間では入社だ、転勤だ、卒業だ、入学だと変化の多い時期です。考えてみれば誰だって秋はうら悲しく、春は浮かれるものですね。でも、認知症の人はその変動の影響を自分でコントロールするのが苦手なのです。認知症の人には周りの変化から受ける影響は無意識に大きいのです。

もし外でちぐはぐな服装や履物で歩いているような人がいて、視線や行動が「なんか変だな」と感じたらちょっと声をかけてみましょう。「あったかくなりましたね～」とか。もしかしたらハイテンションになって一人で出かけて帰り道に迷っているのかもしれない。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

### 《もの忘れ相談会》

2月18日（火）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

## スマホのサギにご用心!!

皆様、電話やメール、インターネットや買い物まで、スマホで何でもできる時代、でも、便利さの裏には様々な「サギ」も潜んでいます。だまされないように用心しましょう!! 警視庁資料を抜粋しました。(太っ)

### ④ 銀行詐欺

ショートメールで銀行の二セサイトに誘導し個人情報やお金を盗む  
ポイント 情報を入力しない! 返信しない!



### ④ 宅配詐欺

宅配便の偽不在通知で二セサイトに誘導しウイルスに感染させたり個人情報を盗む  
ポイント メッセージは無視! アドレスをクリックしない!

### ④ 警告詐欺

偽の警告画面でびっくりさせて有料のサポート契約やソフトを購入させる  
ポイント 警告が出ては無視! 電話をしない!

### ④ 登録詐欺

突然「登録完了」などの画面を表示させてびっくりさせてお金を盗む  
ポイント 表示された電話番号に連絡しない!

**野方警察署 03-3386-0110**

編集後記 お元気ですか。早春賦に「春は名のみの風の寒さや」とありますが、まさに今日この頃のこの様です。くれぐれもご自愛ください。オレンジカフェが楽しい交流の場として皆様のお役に立てればと思っています。スタッフ一同、心からお待ちしています。

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