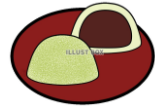


オレンジカフェさぎのみや たより

第45号 2025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 2025年4月15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5月20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

※ 4月のカフェは、冒頭、東京総合保健福祉センターの方から「転ばないための体づくり」のお話を予定しています。



六義園のシダレザクラ

ちるさくら
海あをければ
海へちる
高屋窓秋

空をゆく
一とかたまりの
花吹雪
高野素十

初桜
折りしも今日は
よき日なり
松尾芭蕉

私の近況

鷺宮一丁目 H・A

「今月の予定は・・・」と区の高齢者会館の月間予定表を見ながら毎月、月始めに自分のカレンダーに書き入れています。さらに通院日や区の高齢者農園活動なども書き加えます。こうすると月～木曜日はほぼ予定で埋まります。

こんなに体を動かすようになったのは、実は後期高齢者の仲間入りをしてからです。それまでの私は座って過すことが多く、せいぜい朝のラジオ体操と週数回のウォーキング位でした。しかし72～73歳辺りから聴力が急に低下し老いを感じるようになりました。一念発起し、75歳から高齢者会館の講座に通い出しました。現在は関節体操・歌声サロン・ヨガに参加し、仲間の皆様に良くして頂きながら楽しく励んでいます。

また、今一番の楽しみは高齢者農園で男女20数名の会員と共に無農薬で野菜づくりをすることです。私は信州で生まれ、母が作る野菜を食べて育ったのですが、その頃は畑に全く興味がありませんでした。しかし都会生活が長くなるにつれ、土や自然が恋しくなりました。今では土をいじっていると気持ちや和みます。仲間と種を蒔き、野菜の世話をし、収穫する作業は、全身をリフレッシュさせてくれます。おまけにその日の収穫物は皆で分けて家へ貰って帰ります。その野菜を使ってお料理するのが、これまた実に楽しいです。まさに季節を味わう、です。

そして、時々昔の仕事仲間と食事や花見にでかけます。気心の知れた人達と思いのままにしゃべり合うのは、最高の気分転換になります。仲間がいることに感謝です。

これからも健康に留意し、家族や仲間を大事にしながら暮らしたいと考えています。

認知症を知るワンポイント

—— あるがままになれない自分 ——

いろいろな時に「あるがままで」とよく言われます。そのままの自分でよい、飾らなくてもよいというわけです。大変結構なことであり、人間かくありたいものです。でもどうでしょう。そのようなことを本当に実践できるでしょうか。

自分を偽らずそのままの自分でと思うけれど、どうしても大きく見せようとしてしまう、良く見せようとしてしまう。そんな自分をそのまま認めることこそが「あるがまま」ではないでしょうか。どうしても自分を偽ってしまうなあ、あるがままなんて無理だなあと知ることこそがあるがままの生き方です。そう思うと、人が自分の過去の栄光を得々と話すのも、まっいいかと思えます。

こんな考え方、度忘れが多くなった時や認知症になることが心配になり始めた時に役に立ちそうですがどうでしょう。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

《もの忘れ相談会》

4月14日（月）、5月8日（木） 午前10時～午後3時半（受付3時迄）

・中野区役所1階 認知症の何でも相談 自分や家族、近隣・知人のこと

地域包括支援センターについて

高齢者の保健福祉の総合相談支援の窓口である「地域包括支援センター」はどのようなところかご存知ですか？我々にとって強い味方である同センターを以下紹介します。（太田）
（中野区地域支えあい推進部作成資料からの抜粋）

高齢者やその家族はもちろん、地域の方も困っていることや心配なこと、気になることがあれば、担当の地域包括支援センターにご相談ください。

- 地域包括支援センターは、どなたでも無料で利用できます。
- 相談を聞いてくれるのは、保健士または看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどです。相談や質問の内容は守秘義務があるので、安心してご相談ください。
- 相談例の一部です。
 - ・ 健康づくり、医療、介護など、生活全般に関するすること
 - ・ 介護保険の内容説明や認定申請に必要な書類作成のお手伝い
 - ・ 漠然とした不安にも現状をしっかりお聞きし、解決方法をご提案



中野区内には、地域包括支援センターが8箇所あります。近隣の2箇所を紹介します。

- | | |
|-----------------|------------------|
| ○ 上鷺宮地域包括支援センター | (上鷺宮3-17-4) |
| ☎ 03-3577-8123 | FAX 03-3577-8124 |
| ○ 鷺宮地域包括支援センター | (若宮3-58-10) |
| ☎ 03-3310-2553 | FAX 03-3310-1172 |

編集後記 皆様お元気ですか。桜が咲き、テレビでは卒業式、入学式などが映し出され正に春本番です。セーターを一枚脱ぎ外へ繰り出しましょう。オレンジカフェさぎのみやのスタッフ一同、皆様のお越しを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