

オレンジカフェさぎのみや たより

第46号 2025年6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6月24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

※ 通常は毎回第三火曜日に開催していますが、今回は都合により**第四火曜日 6月24日(火)**に開催します。

○ 日時 2025年7月15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



杜若 (かきつばた)

よりそひて
静なるかな
かきつばた
高浜虚子

古溝や
只一輪の
杜若
正岡子規

杜若
語るも旅の
ひとつかな
松尾芭蕉

私の近況

白鷺二丁目 岡本紀世

私は白鷺二丁目に住んで45年になります。両親を看取ってから35年になります。25年前から町会の役員そして民生児童委員を21年間地域でかかわってきました。現在は退任し自分の時間を大切に日々を過ごしています。町会や民生児童委員は地域の繋がりが多かったので今でも外に出るとみんなが声を掛けてくれるので何より嬉しいです。

私自身80歳を超え最近年を感じてきましたので、できるだけ意識して体を動かすようにしています。幸いにも今のところ足腰には異常がないので、一日5000歩を目標に、妙正寺公園や時には井草の森公園まで歩きます。綺麗に咲いている花々を見たり、カルガモの親子やツバメの巣を見つけてはその成長を観察したりして歩いていると心が癒やされ楽しみも増えてきました。また、今年は友人と神代植物公園や旧古川庭園などに行き綺麗な薔薇を沢山観賞し薔薇の香りに浸りながらリフレッシュしてきました。

足腰に異常がないのは親への感謝と60歳前後でハードな水泳の練習をしてきたからかなと思うことがあります。

10年前からことぶき・さぎのみやに入会し多くの仲間にも恵まれ種々な行事に参加しています。特に鷺の杜小学校で音読のボランティアを続けて子供達から元気ももらっています。また、高齢者会館でも体操で汗を流し、音楽に合わせて声を出し合い多くの方々と楽しく過ごしています。これからも今を大切にしてくよく体を動かし、よく食べ、よく外に出ることを心がけ元気で楽しく過ごしていきたいと思えます。

認知症を知るワンポイント

—— 新しい価値観の芽生え ——

高齢者が増える、認知症の人も増える、大変だ、大変だと言いながら、でも世の中は高齢者や認知症の人に優しくありません。大変だったらその人たちを助けるのが普通の社会ではないでしょうか。

確かに、高齢者や認知症の人が増えるのであれば社会にはいろいろな準備が必要でしょう。でもその準備の時に、大変、迷惑、不安というようなことばかりが話題にされていますが、高齢者や認知症の人が大勢の社会になればそこには新しい価値観が生まれると知ってください。例えば、車椅子の人が駅や車内にいても以前と違い今では特別な感じはしないでしょう。世の中はいろいろな力によって価値観を成長させていくことができるのです。そう信じたいです。新しい価値観を一日でも早く芽生えさせ、成長させていくには身近な隣の人に関心を持つことが第一歩です。

山田 忍（認知症ケア専門士 介護福祉士）

《もの忘れ相談会》 ～ 中野区役所1階

6月18日（水）、7月10日（木） 午前10時～午後3時半（受付3時迄）
認知症の何でも相談（将来不安、介護の仕方 etc.） 自分や家族、近隣・知人のこと

交通安全情報

皆様、自転車利用時、道路横断時に交通事故にあわないよう注意しましょう。警視庁の資料から抜粋しました。（太田）

自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



道路横断による悲惨な交通事故を防ぐために

禁止場所の横断

- 遠回りでも歩道橋や横断歩道を渡りましょう！
- 禁止場所の危険な横断はやめましょう！

禁止場所以外の横断

- 横断禁止場所以外の道路を横断する時は、**渡る前に、右・左・右の安全確認**を徹底しましょう！
- 最初の安全確認で安心せず、渡っている間も安全確認を忘れないでください。



編集後記 皆様お元気ですか。寒暖差のある日が続きます。体調に十分注意しお過ごしください。また、自転車での外出や道路を横断する時はくれぐれも交通事故にあわないよう気を付けましょう。前頁のかきつばたの写真は新宿御苑の池のほとりで咲いていたものです。大変綺麗でした。次回もスタッフ一同、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