

オレンジカフェさぎのみや たより

第47号 2025年8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9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

※ 8月は酷暑が予想されるためカフェはお休みです。

○ 日時 2025年10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



鬼灯 (ほおずき・ほぼづき)

吾子に贈ふ
鉢鬼灯の
ゆれあへり
飯田蛇笏

鬼灯に
妹がうらみを
鳴らしける
正岡子規

鬼灯は
実も葉もからも
紅葉かな
松尾芭蕉

私の近況

野方六丁目 藤本幸子

私は80歳近くなりました。今のところおかげさまで毎日が特別な変化もない主人との2人生活です。

健康維持として、我が家は早寝早起きで、毎朝主人と家の中で6:30からのラジオ体操をしています。これが健康の秘訣かも知れません。その他、鷺宮体育館での週一回の健康体操、丸山集会所での週一回の輪投げ、同じく月二回のボッチャをして体を動かしています。食事は、栄養のバランスを考えつつ三度三度きちんと摂るようにしています。

趣味・楽しみは、10年ほど前から毎月二回大正琴を、また、最近は民謡を月二回習い始め楽しんでいます。地元の子育て時の友人や元の職場の仲間と数人で時々ランチをしておしゃべりにはなをさかせています。また、ほぼ月一回、日帰りのバスツアーが楽しみです。先日は日光観光に行きました。桃、苺、葡萄、さくらんぼなどその時々フルーツ狩りは楽しく、友人との会話も楽しんでいます。

私は、昔から歩くことが気にならず1日40分から50分汗を掻きながら歩いており健脚が誇りです。今後もできるだけ外へ出て運動をし、友人と交流を深め、認知症予防に努めつつ健康を保ちながら家族やお友達と楽しく過ごしたいと思っています。

認知症を知るワンポイント

—— 文字を大きく ——

高齢者はIT（アイティー）になじめず情報に遅れて困ったものだ～、ではなく、例えばいろいろな説明書きやお知らせ、パンフレットなどの活字をもっともっと大きくしてはどうですか。小さくて読めない文字は何も書いてないのと同じです。識字率の高い日本なのに恥ずかしいです。

文字が大きくなると決まったスペースに書ける内容が減ってしまうので困るという意見もあり確かにそうです。でも、文字を大きくして内容が少し減るのと、文字が小さい為に内容がほとんど読まれないのではどちらがいいのでしょうか。

視力や認知機能が低下してきた者にとって文字からの情報が入りにくくなるというのは、その人たちをますます皆から遠ざけてしまうことになります。因みに、みんなもっと大きな声で話してください！大きな声は早口にならずいいですよ。

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

8月15日（金）、9月8日（月）～10日（水） 午前10時～午後3時半（受付3時迄）

・認知症の何でも相談 自分や家族、近隣・知人のこと

認知症を予防する

認知症の発症は生活習慣との関連性が高いとされています。認知症の予防について、中野区発行の”認知症ケアパス人生100年時代の備え！認知症あんしんガイド”から抜粋しました。（太田）

認知症予防原則① **よく食べる** 1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に

いただきます！ 認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番！と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ認知機能低下のリスクを高めます。



認知症予防原則② **よく体を動かす** 軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に

まず歩こう！ すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。



認知症予防原則③ **よく外に出る**

社会に参加しよう！ 外に出る機会が減っていませんか？外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会との関わりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

お出掛けのきっかけづくりはここからー ・起きたら着替え ・生活リズム ・交流会などへの参加
・世の中の動きに関心を持ち新聞等で情報収集など

編集後記 皆様お元気ですか。暑い日が続きます。体調に十分注意しお過ごしください。8月のカフェはお休みです。次回は9月16日（火）の開催です。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