

# オレンジカフェさぎのみや たより

第50号 2026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。皆様お越しください。

- 日時 2026年2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 2026年3月17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



梅が香に  
のつと日の出る  
山路かな  
松尾芭蕉

梅一輪  
一輪ほどの  
暖かさ  
服部嵐雪

勇気こそ  
地の塩なれや  
梅真白

中村草田男

福蔵院の白梅

## 私の近況

米国サンジェゴ市 Shuji Bob Miyasaki

こんにちは、何時も“オレンジカフェさぎのみやたより”ありがとうございます。とても役に立ちます。私は先月95歳になりました。何とか生き延びていますが体力的にも減退してきました。

二三年前に歩道の2~3センチの段差につまずいてぴったりと前に倒れたことがありました。普通のように足を上げていないのですね。足ばかりでなく手元も同じで意識なしで水の入ったグラスを倒しかけたりします。認知症に完全にかかっていますね。最近物忘れがひどいし、あるものの名前がなかなか覚えられません。年寄りですからこの状態が普通かもしれません。私はまだ自動車の運転をします。月二三回日本のスーパー“にじや”、“みつわ”、“とうきょうせんとらる”に運転して行きます。ゆっくり運転をするようになり動作がぎこちなくなっています。

ひどくならないように、毎日皿洗いをして家事を手伝ったり、コンピューターのゲームを毎晩30分位したり、NHKのニュースを毎日見ております。

私の誕生日に娘が家内と私を日本食レストランに招待してくれました。そして大きな誕生日ケーキを焼いて祝ってくれました。

家内も私もそれ頑張っています。  
(Miyasaki 氏から日本語で送信頂きました。)



## 認知症を知るワンポイント

### 認知症という言葉

認知症は脳細胞の破壊（死滅）から起こるもので、脳の働きが鈍っているために起こる認知機能の低下とは別のことです。高齢になって脳の働きが鈍くなるのはある意味で正常な流れで、時期や程度の違いはあっても誰にでも起こることです。認知症でも、認知機能の低下でも、物忘れが多いなどは共通するので見分けにくいですね。

この慢性的な認知機能の低下はいろいろな刺激によって部分的にはある程度回復します。例えば、引きこもって誰とも関わらず何もせずに暮らしているうちに物事の理解や記憶が怪しくなった人でも、外との交流によってしゃきっとするというようなことです。

それで、認知機能の低下を治す、予防する、というようなビジネス上の言葉を認知症の治療や予防のことだなど思いこまないように気を付けてください。

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

2月18日（水） 3月10日（火） 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・友人のこと

最近、交通事故に遭う高齢者が多くみられます。改めて、どのようなことに注意すべきかを再確認し、交通事故に遭わないようにしましょう。東京都交通安全協会発行の高齢者のための交通安全読本から抜粋しました。（太田）

### 交通安全－歩行者として注意すべきこと

#### 1 歩行者として、次のような点に注意しよう。

交通環境は常に変化している。いつもは車が通らないから・・・と思い込みや慣れは危険です。

○ 道路を歩くときは

- ・ 道路工事などで通行できない場合を除き、歩道や路側帯を通行しましょう。
- ・ 歩道も路側帯もない道路では、右側を通行しましょう。



○ 道路を渡るときは

- ・ 横断歩道や信号機のある交差点を渡りましょう。
- ・ 信号を守りましょう。 青信号で渡りきれない場合や、歩行者用青信号が点滅した場合は、次の青信号まで待ちましょう。 信号が青に変わってもすぐに渡り始めるのではなく、必ず右・左の安全を確認してから渡りましょう。

#### 2 横断歩道を渡るときは、3つのチェック(安全確認)をしましょう。

- ・ 車が来ていないかチェック
- ・ 車が止まったかチェック
- ・ 横断中もチェック



さらに効果的な+1アクション

横断歩道を渡るときは、これから渡ることを体を使って（手をあげる・車を見るなど）ドライバーに渡りたい気持ちを伝えよう！

編集後記 皆様お元気ですか。本たよりは2020年6月に第1号を発行し本号で第50号を迎えました。この間多くの皆様のご協力を頂きありがとうございました。特に山田忍様にあります「認知症を知るワンポイント」を毎号寄稿して頂き感謝申し上げます。今後とも、仲間との絆を保ち皆様のお役に立つよう継続していきたいと思っております。よろしくお願い致します。

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