

# オレンジカフェさぎのみや たより

第51号 2026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。皆様お越しください。

- 日時 2026年4月21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  
(冒頭 上鷺宮地域包括支援センター相談員の方の講話を予定)

- 日時 2026年5月19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  
(冒頭 コロレブーケの皆様によるミニコンサートを予定)



妙正寺川沿いの桜

木のもとに  
汁も膾も なます  
桜かな  
松尾芭蕉

まさなる  
空よりしだれ  
ざくらかな  
富安風生

散る桜  
残る桜も  
散る桜  
良寛

## 私の近況

鷺宮三丁目 太田義春

オレンジカフェさぎのみやをオープンして8年経過しました。皆様、いつもオレンジカフェにお越しくださりありがとうございます。

私ごと、後期高齢者入りしてから数年経ちますが、最近体力の低下を強く感じています。そこで体力維持を図るべく色々なことに挑戦しています。現在は、よくマスコミに登場する鎌田實医師のストレッチ「ながら運動」を行っています。その中の一つがスクワットで、これは1年近く続けており1日50回以上行うようにしています。また、1日6,000歩のウォーキングをしています。野方、阿佐ヶ谷、中村橋とその日の気持で行き先を決め、スーパーや飲食店の混雑具合を見ながら歩いています。

趣味として、15年程前から月1度の俳句会に参加し、新しいことを知ることが結構あり楽しんでます。実際は、毎回俳句を作るに当たりなかなか出来上がらずその度に生みの苦しみを味わっています。句会では同僚の厳しい批評にも耐えぬき続けております😊。

今後もオレンジカフェを楽しんで頂けるように、スタッフ一同「楽しく 無理せず 長続き」をモットーに頑張りたいと思っています。

## 認知症を知るワンポイント

### —— 不安の裏返し ——

好きで認知症になった人はいません。何か本人の努力が足りなくてなったのでもありません。家族や周りの人がちゃんとみなかったからでもありません。多くの人がこのことには気付いているはずで、それなのにどうして認知症の人を助けるどころか遠ざけたり、家族を支えるどころか責めたりするのでしょうか。

ひとつは、自分もそうになったら大変だという不安の裏返しでしょう。もうひとつは、未知なるものへの恐怖でしょう。人がよく分からないものに恐れや敵対心を抱くのはよくあることです。そして三つ目は、その心配や恐怖を世の中が必要以上に大変だ、大変だと言いつけているからです。

認知症の多くは意図してなることも、直接予防することも、進行を止めることもできません。だからといって病気や障害をビジネスの対象にしないでください。

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

4月22日(水) 5月21日(木) 午前10時～午後3時半(受付3時迄) ※予定

・ 認知症の何でも相談 自分や家族、近隣・知人・友人のこと

来る5月19日(火)のオレンジカフェさぎのみやは、冒頭、コロレブーケの皆様によるミニコンサートを開催します。素晴らしいソプラノの歌声、ヴァイオリン、ピアノの演奏をお楽しみください。コロレブーケとはフランス語で「彩り」「花束」の意味だそうです。(太田)

## オレンジカフェさぎのみや Colore Bouquetミニコンサート

### 2026年5月19日(火)

#### 演奏:13:30～14:10

カフェ:午後1時半から3時半頃まで  
参加費:無料



#### ソプラノ 新條月渚

東邦音楽大学附属東邦第二高等学校卒業。  
東京音楽大学声楽芸術コース在籍中。  
幼少期より舞台・ミュージカル女優として活動。16歳より声楽を学び始める。第1回国際声楽コンクール東京第3位  
第2回東京国際管弦声楽コンクール第5位  
第7回TOKYO全国ミュージカル歌唱コンクール第2位



#### ヴァイオリン 齋藤璃緒

4歳よりヴァイオリンを始める。東邦音楽大学附属第二高等学校卒業。  
令和5年度入学式奏楽、第228回定期研究発表演奏会オーケストラの部  
中高弦楽アンサンブルにてコンサートミストレスを務める。  
これまでに村越麻希子氏、現在は酒井寛樹氏、青木高志氏に師事。



#### ピアノ 室田愛菜

ルーテル学院高校に特待生入学文化功労賞を経て卒業。  
東京音楽大学2年に在籍。  
4歳よりピアノを始め各種コンクールで1位受賞。  
オペラ「細川ガラシア」多良役出演。  
6月に初ソロリサイタル予定。

演奏予定曲

朧月夜

こいのぼり

茶摘み

ピアノソロ

ヴァイオリンソロ



編集後記 皆様お元気ですか。桜が満開です。外出に良い季節になりました。大リーグ、日本のプロ野球と好きなチームや選手の応援で忙しい毎日です。お友人とコミュニケーションを取り健康維持に努めましょう。次回のカフェは4月21日(火)です。スタッフ一同皆様のお越しをお待ちしています。

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