

# オレンジカフェさぎのみや たより

第52号 2026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。皆様お越しく下さい。

- 日時 2026年6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
- 日時 2026年7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



旧古河庭園の薔薇

薔薇熟れて  
空は茜の  
濃かりけり  
山口誓子

薔薇喰ふ虫  
聖母見給ふ  
高きより  
水原秋桜子

薔薇の香か  
今ゆき過ぎし  
人の香か  
星野立子

## 私の近況

白鷺三丁目 家島美代子

私は現在 80 歳を優に越えましたが、お蔭様で元気に日々過ごしています。健康維持のために特別なことはしていませんが、敢えてあげればボランティア活動です。「しゃべろう日本語」という会に参加しています。

毎週土曜日の午前に老若男女 20 人程の外国人が集まり、ほぼ同数の日本人ボランティアが日本語でお話の相手を務めます。

私は数年前知人の紹介でそのグループに入り参加しています。JR 巣鴨駅まで電車を乗継ぎそこから徒歩で 15 分、程よい運動にもなっています。

日本語のレベルは色々で、最近では車椅子の高齢の婦人のお相手をしています。人との交わり・触れ合いが私自身の心身の働きを活性化させていただいているのではとっております。会終了後は、日本人のボランティア仲間と昼食やお茶を楽しみます。

今後も健康に気をつけ、この活動を続けることができたらと思っております。

## 認知症を知るワンポイント

### —— 緊急避難と認知症 ——

3. 11の被災地である岩手県の釜石という所に行きました。そこは高さが15メートル近くもある津波により大勢の人が亡くなった所です。

人々が逃げ走ったその海岸から山の中腹までの道を辿りました。認知症の人々はその日どうしていただろうかと考えながら。

災害や事故などで緊急に避難しなければならず、誰かを、有無を言わせずもう強引に引きずってでも逃げなければならないこともあるでしょう。けれども、何が起きているのか分からない認知症の人たちの中には強く抵抗する人もいるでしょう。

防災用品を考えるなどの備えのひとつとして、認知症や他の認知機能の低下した人たちがどうすれば落ち着いて行動できるかを考えましょう。日頃から近隣のそのような人たちに笑顔で話しかけ、馴染みの関係を作っておくことが第一歩でしょう。

山田 忍 (認知症ケア専門士 介護福祉士)

### 《もの忘れ相談会》 中野区役所1階

6月19日(金) 7月14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

熱中症患者の約半数は65歳以上の方です。熱中症に注意しましょう。中野区発行の資料を抜粋しました。(太田)

熱中症予防には「水分補給」と「暑さ対策」が大切です

#### こんな日は「熱中症」に注意！！

- 気温が高い ○ 風が弱い
- 湿度が高い ○ 急に暑くなった

#### 熱中症予防行動をとりましょう！！

- 熱中症警戒アラートをチェック
- 見守り・声かけ
- 適切にエアコンを使おう！！
- こまめに水分を補給！！



#### 脱水症のサインが出たら、すぐに対処しましょう

- めまい・立ちくらみ ○ こむら返り・筋肉痛
- 頭痛 ○ 疲労感・倦怠感

※ 脱水症を放置すると生命に関わる可能性があります。  
脱水症になった際には、経口補水液の使用が推奨されます。

編集後記 皆様お元気ですか。毎日暑いです。体調管理に十分注意してください。特に熱中症予防には”水分補給”と”暑さ対策”を忘れることがないように気をつけましょう。次回のカフェは6月16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