

オレンジカフェさぎのみや たより

第 53 号 2026 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。皆様お越しく下さい。

- 日時 2026年9月15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 2026年10月20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



百日紅(さるすべり)

校庭の
記憶たとへば
百日紅
片山由美子

百日紅
園児ねむりの
刻来る
飯田龍太

炎天の
地上花あり
百日紅
高浜虚子

私の近況

白鷺一丁目 吉田幸子

暑い夏を迎えました。私は 80 歳半ばになりましたが、暑さにも負けず元気に日々過ごせることが感謝です。

その一つは、発足 8 年目になった“オレンジカフェさぎのみや”のスタッフとして参加させて頂いていることです。

また、週 1 回、鷺の杜小学校での音読の会で元気な児童達と対面し若いエネルギーを頂いていることです。

そして、最近始めさせて頂いている写経の会のお陰様です。写経は、一文字ずつ丁寧に文字を書き写すことで雑念が消え、日々の悩みや不安から離れ“書く瞑想”としての時間が持てます。1 時間程の短い時間ですが、細かな文字を正確に写す作業は脳の前頭前野を刺激し血流を増加させ、集中力が養われ、認知予防効果も期待されます。効果の程は別として、写経後お仲間とのお茶会も楽しいひとときです。

今後も、社会参加と人とのかわわりを大切にこの活動が続けることができればと思っております。

認知症を知るワンポイント

—— 今が幸せだから ——

長生きしているお年寄りに聞くと、「いい人生だった」と答える人が随分いるものです。結構なことですね。こちらもうれしくなります。自分の過去を「良かった」と言えるのは、その人が「今」幸せを感じているからなのです。

確かに長く生きてたくさんの体験を重ねたことにより、物事に対して落ち着いた見方ができ上っていくからなのかもしれません。でも、それだけではないでしょう。過去をいい人生だったと振り返れるのは、「今が、今この時が」幸せだと感じられるからなのだと思います。

認知症の人たちを、心を尽くし力を尽くして応援しましょう。一日一日が、一瞬一瞬が幸せだと感じられれば、何かができなくなったつらさも、これからどうなっていくのかという将来への不安もきっと和らぎます。

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

8月19日（水） 9月7日（月）～ 9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・友人のこと

STOP! 熱中症

（熱中症による救急搬送が年々増加しています。熱中症への知識を深めて、自分や周りの人たちを守りましょう。以下東京消防庁の資料を抜粋しました。）

熱中症は外で起きるものと思いませんか？

実は熱中症の多くは家の中でも起きています。年齢を重ねると暑さに気づきにくくなります。迷わずエアコンを使い、こまめに水分を取りましょう。

熱中症を防ぐ対策とポイント

○ こまめに水分補給・塩分補給を行う

- ・ のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。特に高齢者は注意しましょう。
- ・ 就寝前、起床時、入浴前後にも水分を補給しましょう。
- ・ 汗をかいた時は、塩分も補給しましょう。



○ 高温・多湿・直射日光を避ける

〔屋外〕

帽子や日傘を活用しましょう。
日影を選んで歩きましょう。
こまめに休憩しましょう。

〔屋内〕

適切にエアコンを使用しましょう。
カーテン等で直射日光を遮りましょう。

熱中症を疑う症状

めまい・失神・筋肉痛・筋肉のこむら返り・大量の発汗・頭痛・不快感
吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

※呼びかけに応じないようであれば、**救急車を呼びましょう。**

※呼びかけに応じるようであれば、**涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やしましょう。**

編集後記 皆様お元気ですか。暑中お見舞い申し上げます。熱中症に注意しましょう。特に、水分補給とエアコン使用がポイントです。次回のカフェは9月15日(火)です。元氣にお会いしましょう。

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