

オレンジカフェさぎのみや たより

第54号 2026年10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10月20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
- 日時 2026年11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



金木犀 (きんもくせい)

木犀の
香に染む雨の
鴉かな
泉鏡花

浴後亦
木犀の香を
浴びにけり
相生垣瓜人

警策に
散る木犀の
大樹かな
長谷川かな女

私の近況

西東京市 岳下秀雄

昨年九月に家内を亡くし、子供にも恵まれなかったことから一人暮らしが続いていましたところ、そんな折、旧職場の友人の太田さんから「気分転換にオレンジカフェへ来てみないか」とお誘いを受けて参加するようになりました。鷺宮の地域の皆さんと話す時間は思いのほか心地よく、今回で四回目となります。今では毎月第三火曜日を自然と楽しみにするようになっております。

私は健康維持のために早朝散歩を日課とし、一日に三食、食事では野菜やビタミン、たんぱく質を意識して摂るようにしています。最近ちょうど新盆の頃の散歩で、家内が元気なころによく二人で歩いた道に蟬の亡きがらを見つけました。一旦通り過ぎたものの、今年は家内の新盆でもあり、また蟬にとっても大事な命、このままでは踏みつけられてしまうと思うと気になりまた戻って、そっと道の隅へ移してやりました。ふと二人で歩いたことを思い出したような静かな気持ちでもありました。そこで一句

新盆の 妻なき道に 蟬の果て

一人で歩く道は少し物足りなさもありますが、晩夏と季節の変化を感じながら歩く時間は体調管理にも役立っています。またオレンジカフェでの交流が心の張りとなり、前向きに過ごせている今日この頃です。

認知症を知るワンポイント

—— たくさん接して ——

認知症などいろいろな事情で自分の考えをしっかりと持てなかったり、持っていても相手に伝わるように表現できない人はたくさんいます。そのような人たちを一人の人、一つの人格を持った存在として接しているでしょうか。

言葉がうまく話せない人、話していることがちぐはぐな人。そんな人たちに対して、あまり関わりたくない、面倒だとつい避けてしまいそうですね。はじめは仕方ないかもしれませんが、その人も人なんだと分かってください。

この頃は、車いすの人が電車に乗り降りするときに駅員さんがスロープを渡したり車内まで押したりする光景は珍しくありません。以前のように、珍しそうに見る人も、早くしろと舌打ちする人もほとんど見かけません。たくさん接していれば何でもないことになるのです。

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

10月16日（金） 11月16日（月） 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

来る11月17日（火）のオレンジカフェは最初に講演会を開催致します。講演者は、鷺宮四丁目認知症などを診療内容とする協立内科脳神経内科クリニックの中原淳夫院長です。認知症予防とその治療など高齢者にとって大変興味あるお話があります。皆様のご来場をお待ちしています。（太田）

高齢者のための講演会

認知症予防とその治療 期待の新薬のその後



講演者

協立内科・脳神経内科クリニック

なかはら あつお

院長 中原 淳夫 医学博士

＜開催日時＞ 11月17日（火）午後1時30分～同2時30分

＜開催場所＞ 鷺宮区民活動センター3F 洋室2号

＜参加費＞ 無料

＜事前申込み＞ なし

※ 定員（50人）になり次第入場をお断りする場合がありますのでご承知ください。

編集後記 皆様お元気ですか。厳しい夏の暑さが終り朝夕めっきり涼しくなりました。昭和記念公園のコスモスや埼玉県日高市の巾着田の曼珠沙華が見ごろのようです。秋を楽しみましょう。次回のカフェは10月20日（火）です。元気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