

さんのへまち

# オレンジカフェ通信

第2号

2020.8.4発行

## オレンジカフェ ふくじゅそう



社会福祉協議会（社協）が運営するオレンジカフェふくじゅそうでは、健康づくりなど身近なことをテーマにしたミニ講話や全員で楽しめるゲームなどを毎月開催しています。

カフェですから、色々な人が来店されます。楽しくおしゃべりがしたい人もいれば、専門職に相談したい人もいますから、なるべく好きなように過ごしてもらえよう、居心地よく過ごしてもらえようという考えで、催し物の時間はちょっぴり、自由に過ごせるカフェタイムをなが〜くとしています。

美味しいコーヒーとお菓子をご用意していますので、カフェが再開した際には、どうぞ一度足を運んでみてください。



カフェタイム的一幕。散歩中に見つけた大きな四つ葉のクローバーが隣のテーブルの人達の興味も誘って、思いがけず発表会に。こんなことも、たまにあります。

### 梨枝子さんの今日、あした

#### お互いの都合

3月の中旬頃から我家の庭に、可愛い芽が1～3本と出はじめ、夫は毎日外に出て見ていた。すぐ隣にも1～2本の芽が出て、少しずつ大きくなるのを私に教えてくれていた。嬉しそうである。雪、雨、風から守るよう囲いをしたりして、5月の連休に薄紫と白い花が見事に咲いた白根菜（しらねあおい）である。毎年、咲いてくれるので夫の管理が丁度適しているのだろう。何気無い日々の暮らしに花は、会話の糸口になり私は助かっている。

5月10日（日）朝食時「今日は母の日だよ、何か話す事ある？」夫に聞いてみた。「何もない」との返事。良くも悪くもないと理解した。向い合わせの顔が急に近づいてきた。え！！何？これは一。おでこにおでこをくっつけてきた。夫の行動が疲れかけていた心・体にカーネーションの花のように思えて涙ぐんでしまった。

3か月後の7月になって花の事、母の日の事など聞いてみた。「知らない、忘れた」と返答があった。覚えておいて欲しいと思うのは私の都合である。夫には夫の都合があるのだから私の都合に合わせる訳にはいかない。でも合わせてもらいたいなあ～。これがいけないのか。

虚心坦懐（きょしんたんかい）

心になんのわだかまりもなくさっぱりして平らかな心で物事に臨むさま つづく

### オレンジカフェ スタッフ紹介



認知症地域支援推進員  
越後 秀

認知症の疑いがある人の家族から相談を受け、どのように対応したらよいかアドバイスしたり、認知症の人が必要な医療や介護サービスを受けられるよう、関係機関につなぐ架け橋のような役割を担っています。

昨年度は認知症カフェに従事し、皆さんと一緒に充実した時間を持つことができました。

認知症であってもできることはたくさんあります。できなくなったところは家族や地域の人を手助けしてあげれば地域で生活していくことができます。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、これからもお手伝いさせていただきます。

### 今日からできる お勧めの脳トレ

#### ラジオ体操をしながら、一人で“しりとり”

体の動きを思い出しながら、音楽に合わせて身体を動かし、さらに、しりとりもすると、実にたくさん脳を使います。楽しく行うことで、脳がいきいき活性化します。

