

オレンジカフェ
SAN・SUNさんのへ

SAN・SUNさんのへは、認知症と家族の方、地域の皆さんやボランティアの方、関係機関の方など、誰もが参加し集えるカフェで、店舗「ちょっとbreak（旧寿司勝）」を会場に、三戸町地域包括支援センター（三戸町健康推進課）と三戸中央病院が協働で開催しています。

お茶を飲みながらの交流や、ミニ講話や相談会、レクリエーション等を行っています。ほっと一息ついたり、悩みが解決して安心したり、楽しみながら参加し、認知症についての理解を深めています。

令和2年度は、新型コロナウイルスの影響により、残念ながらカフェを開催することができませんでした。新しい年は、コロナ禍においても皆様がつながる機会をつくれるよう努力して参ります。本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。



三戸中央病院副院長村上祐介先生による講話「認知症とは？」の様子。オレンジ色のTシャツを着て、認知症の方と家族、地域を支えています。

梨枝子さんの今日、あした

いつもどおりがいい

寒い冬がやってきた。散歩がおっくうになってきたが、夫から「行く行く」と誘われると行く気になるから不思議だ。本当はごめんと断りたいところであるが、夫の気持ちになるとそうはいかない。リズムが崩れると落ち着かない素振りが見られるため、夫が納得するまで歩く事にしている。何処からか声を掛けられた。二階から知っている方である。「一人になると淋しいよ、二人で散歩していいね、頑張って」と。心が温まった瞬間でもあった。

寒いといえば「眠る前に布団が暖かいといいな」と言われていた。さっそく電気敷毛布を使用し、コードが届きにくいので布団を少し移動し暖めておいた。これで良眠できると思いさっそく布団へ。ところが何度も起きて、「イヤイヤ」と話す。「眠られない」と落ち着かずウロウロ、イライラしている。良眠どころではない。まずはリンゴを食べてもらい、いつも通りの位置に布団を移動し「どうぞ」と。夫は布団に入るとすぐ鼾をかいて眠った。何気なく使いやすいようにと考えての事だったが、夫にすればいつもと違う位置で面喰ったようだ。

また、この間、氏名・生年月日・年齢と聞かれたが、答える事ができなかった。夫が私の顔を見て救いを求めている。夫の変わりに答えたが大勢の中で環境が変わりもっと面喰ってしまったようだ。「〇〇さんですか」という聞き方をしていただけると少しはいつもどおりの夫でいられるのかと思った。私の安易な行動と何気ないことばで心が騒いだ12月でもあった。 つづく

散歩みち 青空映える 柿花火（梨枝子）

今年もよろしくお願ひします。

**オレンジカフェ
 スタッフ紹介**

ボランティア



佐々木孝一さん、梨枝子さんご夫妻

孝一：忘れる事がありますが、覚えている事もあります。ゆっくりすればできる事もたくさんあります。

梨枝子：いつもオレンジカフェ通信を読んでいただきありがとうございます。日頃気づいた事、行動した事をそのまま書いています。どの疾患にかかわらずその人の身にならなければ当事者、家族の気持ちは理解できないと思います。でも側にいて寄り添い、何気ない心遣い、優しい対応がなにより嬉しいのです。孫かて、仕事、近所付き合いにも対応していますが、なかなか実行できないのが現状です。

**これからの
 認知症専門相談日**



令和3年1月25日、2月22日、3月22日
 時間：午前10時から午後3時まで
 場所：三戸町保健センター（☎20-1153）

専門相談では、認知症を予防する生活を知ったり、医療や介護サービスに結びつくなど、本人と家族の安心につながっています。

一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、まずはご相談をお待ちしています。