

ひといき

【発行】掛川市在宅介護者の会 会長 平岩正至

【事務局】掛川市掛川910-1 TEL22-1294（掛川市社会福祉協議会内）

みなさんに やさしさのひと言！



介護に焦らないで・・・“てくてく てくてく”



楽しい時間をありがとう！「リフレッシュの会」

平成25年11月13日(水)・つま恋



みんなで「はい、ポーズ！」

のんびりできました！



★出発 9:00 ★到着 15:00

★昼食・交流会 11:30～
つま恋

★途中、「道の駅掛川」に寄り、
お買い物を楽しみました。

秋の一日、おいしいランチをいただきました。
おおぜいの皆さまのご参加をいただき、
有難うございました。（参加者39名）

こんな感想をいただきました。

- ・近場で、ゆっくりできてよかったです。
- ・皆さんとおしゃべりができ、楽しかったです。ストレス解消できました。
- ・ビンゴゲームが楽しく、昼食もおいしかったです。役員さんに感謝！感謝！
- ・初めてお会いする人が多く、たくさんお話できました。



昼食・交流会



掛川の地に迎え十九年を振り返って

掛川支部 村瀬マリ子



掛川市在宅介護者の会に入会し七年になります。その頃、私は退職時期を迎え少し離れた所に居住している主人の両親と、同居している実母がおり、三人の支援と介護がありました。それまでの仕事との両立を思えばそれほどの負担は感じませんでした。お互い年齢を重ね、少しずつ私達夫婦の手助けが必要となり、住宅改修、食事、洗濯、掃除、デイの準備など大変になってきました。そんな中、介護者の会の活動には、役員先輩の方々の工夫ある介護家族への思いやりとねぎらいを感じる充実した取り組みに随分助けられました。一組の夫婦がお互いの両親の手助けをする事は昨今珍しくない事です、近くに住んでいてくれれば介護を引き受けることもできます。その為には、「ストレスを溜め込まない、身体を痛めない」、この二つは連動して大切な事と感じています。介護保険を利用させてもらいながら、さまざまな方々に日々お世話になりました事感謝しています。六年前に義母八十九歳、五年前に実母百三歳を送ることができました。義母は料理上手で煮物を、この季節には赤く実のついた千両に袋をかぶせ鳥に食べられないようにし、年末の花生けに持たせてくれた事、実母は共働きの家族の為、孫の事、家事の協力、そして、水仙の花が好きで、仏壇にお供えしていた事などを思い出します。

義父（八十歳）、義母（七十六歳）は、平成六年京都より掛川に転居し振興住宅地で住むことになり、当初は心配で毎日仕事帰りに立ち寄りしました。近隣のT老人会にお願いした所、会長さんが「転居者を明るく迎える運動をしていますから、どうぞ、どうぞ。」と、快くお仲間に入れてくれました。老夫婦は、月一度の老人会と市の「ききよう大学」に楽しみながら参加することができました。また、地元では輪投げやGゴルフ、クラブ活動も始まり、生協の宅配グループにも声をかけてもらい、地域の方々との交流も広がりました。二人の努力による所が多いと思いますが、義母も十三年間は大病することもなく生活できたことは、地域の皆様のおかげと感謝しています。

現在は、義母の死後、義父と同居し九十九歳になり寝たきりの状態ですが、在宅にてヘルパーさん、訪問さんにお世話になっています。Gゴルフ、絵、俳句、パズルなど多趣味な義父でしたので、今でも頭はしっかりしています。夫も良き同性介護者として協力してくれています。

地域福祉が言われている中、地域活動の大切さを両親を通じて考える機会を得ました事は大いに学ぶべき事でした。今後益々高齢化の進む中、介護者の会の活動と共に介護経験のある会員皆様の多岐にわたる活動にも多いに期待していききたいと思います。

おいしい介護食

★大根の肉みそあん



簡単レシピ！

【材料】

大根
豚ひき肉
酒
みそ
砂糖



ほっこりするおいしさです！

【作り方】

- ① 大根はやわらかく煮て、上に肉みそをのせる。

肉みその作り方

豚ひき肉と酒を鍋に入れ、いりつけ、みそと砂糖を加え、照りがでるまで加熱する。

※裾野市家族会から情報提供

男性介護者のための料理教室

ご家族の毎日の介護、本当にお疲れ様です。

この度、栄養士の鈴木順子先生のご協力をいただき、「男性介護者のための料理教室」を開催します。献立は「介護をする自分の健康」を考えたものです。簡単にできるおいしいメニューを男同士、介護者同士でぜひこの機会に学びましょう。お気軽にご参加ください。お待ちしております。

- ◆日 時 平成26年 **2月2日(日)**
9:30~13:00 (受付9:00~)
- ◆会 場 大東保健センター 2階 栄養指導室
(掛川市役所大東支所北側)
- ◆内 容 **栄養の話・簡単な調理
昼食と交流会**
- ◆持ち物 エプロン・三角巾またはバンダナ・ふきん1枚
手ふきタオル・300円(食材費一部負担金)
- ◆対 象 掛川市在住で、在宅介護をしている男性の方
- ◆定 員 10名(申込み順)
- ◆申込締切 **1月17日(金)まで**



*材料等準備する都合上、申込み締切日までにお申込みください。

- ◆申込・問合せ先 南部大東ふくしあ社会福祉協議会(担当/角替)
電話 72-1135 Fax 72-6677

◆質問コーナー◆



Q:立ち上がり時のアイデアがあったら教えてください。

A:ご本人様、お世話されている方の状況や環境の違いもありますので、ご苦労されていることがありましたら、担当のケアマネージャーさん、お近くの地域包括支援センターや社会福祉協議会等にご相談下さい。

*リフレッシュの会へ参加された方からの質問です。ありがとうございました。

インフルエンザに ご注意ください!



インフルエンザは普通の風邪と違って恐い感染症です。まずは、予防。そして、かかったかなと思ったらできるだけ早く医師の診断を受けましょう。日常生活でできる予防方法を紹介します。

1. 栄養と休養を十分取りましょう。
2. 人ごみを避けましょう。
3. 適度な温度、湿度(50~60%)を保ちましょう。
4. 外出後は、手洗いとうがいをしましょう。
5. 感染を広げないため、予防のためにもマスクをしましょう。



支部交流会のお知らせ



各支部で交流会を開催します。身近な場所での会食会やレクリエーションなどです。自由になる時間だけの参加でも結構ですので、お気軽にご参加ください。

◇掛川支部

日時 平成26年2月17日(月)
10:00~14:00
会場 総合福祉センター(あいり~な)
2階 共用会議室
参加費 無料
内容 ゲーム、会食、おしゃべり
午前「3B体操」
講師/後藤佳子先生
持物 汗ふきタオル
*ズボンでご参加ください。



◇大須賀支部

日時 平成26年3月10日(月)
10:00~14:00
会場 大須賀市民交流センター
会議室
参加費 無料
内容 ゲーム、会食、おしゃべり
午前「ボディトーク」
講師/柴 美重子先生
持物 汗ふきタオル・バスタオル
*ズボンでご参加ください。



◇大東支部

日時 平成26年3月6日(木) 10:00~14:00
会場 畑ヶ谷公会堂(大東苑 西隣) 参加費 無料
内容 ゲーム、会食、おしゃべり他 午前は講話 講師/茨木容子保健師



♥詳しいことは、支部役員さんより連絡があります。皆さま、お誘い合わせの上
ご参加ください。

ちよっかつぶやき広場から

～ 声をお寄せください ～

●「ちよっかつぶやき広場」として、みなさんからの声を掲載するコーナーを開設しています。ちよっとだれかに聞いてほしいことなど、どんなつぶやきでもOK!事務局までお寄せいただきたいと思います。

〒437-0079 掛川市掛川 910-1

掛川市総合福祉センター2階

TEL22-1294 FAX23-3319

E-mail: info@kakegawa-syakyo.or.jp



● 編集後記 ●

「シルバー川柳」という本をご存知ですか。「老いを肯定的に、笑いを持って楽しんで」という視点の川柳が掲載されています。思わず「こういうことってあるある」と、笑ってしまいます。年の瀬のあわただしい時期ですが、リラックスできるので手に取ってみるのもいいですよ。1ページに大きな字で1句、カラーのイラストも可愛いです。今年もお世話になりました。よいお年をお迎えください。(事務局:角替)