

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] 掛川市杉谷南 1-1-30 TEL28-8546 (中部ふくしあ内)

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”



在宅介護者の会総会・講演会

平成30年5月11日(金) 徳育保健センター



会員・一般合わせ55人が参加されました。



体験談を語る中村ご夫妻と森田ケアマネジャー

～今年度の活動紹介～

- * 総会・講演会 (5/11)
- * 介護教室 (6/27・2/6)
- * 施設見学 (8/24)
- * 男性介護者の料理教室 (9/20)
- * リフレッシュ旅行 (11/9)
- * 支部別交流会
- * 介護者つうしん発行 (年4回)

♥男性介護者の料理教室の日程が変更になりました。ご注意ください。

◆講演会

認知症のご本人とご家族の思い

中村一明氏・初美氏、森田文江氏 (社会福祉法人三宝会)
若年性認知症の夫と妻、主任ケアマネジャー
を講師に招き、ご講話いただきました。

ご夫妻のこれまでと今の生活、地域の助け合い等、涙溢れる講演会でした。

こんな感想をいただきました！

- ・勇気ある講演で感動しました。
- ・人との触れあいの大切さを教えていただいた気がします。

三人の介護

掛川支部 小田寛子



平成十六年十月、夫が脳梗塞で倒れ掛川市立病院に入院。左半身にしびれが残りましたが日常生活はできました。

四年後、二度目の脳梗塞で手足に麻痺が残りが歩くことができなくなり、リハビリの出来る病院に移り歩けるようにがんばって行きました。その頃、母親の様子がおかしいと思いかかりつけの病院に行つたところ、主治医に「認知症です」と言われました。二人の介護をどうしたらいいのかしらと思つていた頃またも病院から「お父さんの腎臓がかなり悪いのでこのままですと透析になるかもしれないかもしれません」次から次へと私のところになんぞと思いましたが、その頃はつらいとか大変とか考えている時間もなくていつも駆け足で日々が過ぎ先の見えないランナーのようでした。

夫は脳梗塞から七年後に亡くなりその一年後に父親もなくなりました。悲しんでいる間もなく忙しきで時が去っていききました。

母親の認知症は少しずつ悪くなり施設へお願いすることになりました。思い起こせば一人で三人の介護を同時にしてきましたが夫や父・母に「ありがとう」と言われる介護が出来たかなと思うと反省する事ばかりです。

とてもつらい時にこの介護者の会に出会い、皆様に話を聞いていただき助けられました。ありがとうございました。

認知症の家族を介護されているみなさんへ ～「笑顔のつどい」のご案内～



おしゃべり中心の気軽な仲間づくりの場です。同じ立場の介護者のみなさんと一緒に、日頃の不安や悩みを解消しに来ませんか。あなたを仲間が待っていますよ♪

北会場	総合福祉センター 2階	南部会場	奇数月／大東市民交流センター 偶数月／大須賀市民交流センター
7/27(金)	おしゃべりサロン	7/11(水)	おしゃべりサロン
8/31(金)	ヨガ	8/8(水)	おしゃべりサロン
9/28(金)	おしゃべりサロン	9/12(水)	クッキング ※会場/大東保健センター
10/26(金)	おしゃべりサロン	10/10(水)	おしゃべりサロン

※対象は、認知症の家族を介護されている方等 ※毎回 15:00 終了予定ですが、退室は自由です。
※上記ご案内は、7月～10月の予定ですが、「笑顔のつどい」北・南会場は、毎月1回行っています。

【申込み・問合せ先】 中部ふくしあ社協 (担当/後藤) 電話 28-8546
大東ふくしあ社協 (担当/前田) 電話 72-1135
大須賀ふくしあ社協 (担当/春田) 電話 48-5531

介護教室『バランスの良い食事で体力を維持しよう!』6月27日(水)開催しました



株式会社杏林堂薬局 長嶋桃子様・内山貴雄様
ありがとうございました!!!

今回は、(株)杏林堂薬局 管理栄養士 長嶋桃子様・内山貴雄様をお迎えし、バランスの良い食事とサプリメントについてお話をうかがいました。

長嶋様からは健康長寿の基本として①よく食べる ②よく噛む ③よく飲むことの大切さ、内山様からはサプリメントと医薬品の違いや健康被害の事例の紹介と熱中症の注意点を教えていただきました。

これからますます暑くなるこの季節に合った内容で、私たちの日々の生活に役立つ教室でした。(参加者/42人)

ちょっぴりおしゃべり広場

介護教室に参加して下さったみなさんからのメッセージの一部を紹介させていただきます。

● 高齢者は歯の欠損、食事の偏り、飲み込みが上手くできないことも多く見受けられる。まずは、この点を改善して心身の健康につなげていければと考えた。

● これからの自分、家族がどれだけ健康でいられるかは毎日の生活の中でのちょっとしたことに気付けることが、とても大切であると感じた。

● いろいろな健康についてのお話を聞いたのが分かっていくつもりでも講師の話聞くことも大事だと思った。

参加して下さった皆さま
ありがとうございました!

募集

◆家族介護支援事業

施設見学のお知らせ



月 日：**8月24日（金）** ※ バスにて送迎します。

見学先：**特別養護老人ホーム「大東苑」**

送 迎：**大東苑 見学** 10:00~11:30

施設の概要をお聞きし、施設内を見学させていただきます。

昼食・交流 11:30~13:50

施設にて、昼食とおしゃべりで交流します♪

帰り 14:00 大東苑 発

最終：掛川市総合福祉センター到着 15:00頃

参加費：**800円**（当日集金：昼食負担金）

送 迎：掛川市総合福祉センター9:00 →子隣ファミリーマート9:15 →
大須賀支所9:30 →大東支所9:45 →北運動場9:55

対 象：高齢者を介護している家族等（募集定員45人）

申込み：各支部連絡員へ **8月10日（金）迄**

※この「介護者つうしん」が郵便で届く会員さんは、事務局へ直接ご連絡ください。

事務局：掛川市社会福祉協議会 中部ふくしあ（担当：後藤）

TEL 28-8546 FAX 28-8547

※ 連絡先が変わりました。ご注意ください。

ちよつとつばやき広場から

～ 声をお寄せください ～

●「ちよつとつばやき広場」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。ちよつとだれかに聞いてほしいことなど、どんなつばやきでもOK！事務局までお寄せください。

〒436-0030 掛川市杉谷南 1-1-30

中部ふくしあ社会福祉協議会

TEL28-8546 FAX28-8547

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

決定！

リフレッシュ旅行

11月9日（金）

詳しい内容は次回お知らせします。

●編集後記● 梅雨なのに晴れ間も多く、真夏日が続いています。6月27日に開催した介護教室の中でも熱中症の内容が盛り込まれていました。熱中症は50年前に比べて格段に増えているそうです。家の中で熱中症になる確率は約4割。喉が渴いたから水分を補給するのではなく、こまめ補給して注意していきましょう。私も熱中症対策として外出時には必ず水筒を持ち歩いています。今年の夏も暑くなりそうです。夏バテにも気をつけて元気で夏を迎え、乗り越えていきましょう。（事務局：後藤柚季）

