

# ひといき

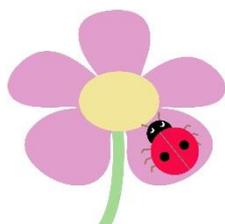
【発行】掛川市在宅介護者の会 会長 平岩正至

【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”



## 男性介護者のための料理教室

平成27年1月25日(日) 大東保健センター



村松恵美子先生のお話



調理実習の様子

- ◆講師 村松恵美子氏 (栄養士)
- ◆グループ指導 在宅介護者の会役員
- ◆内容 栄養の話  
調理実習  
・簡単バランスクッキン

- ◆献立
  - ・ごはん (おかゆ)
  - ・白玉のそばろあんかけ
  - ・鮭の野菜蒸し
  - ・大豆のポタージュ
  - ・りんごとサツマイモのサラダ



### こんな感想をいただきました！

- ・大変楽しく、おいしく料理できました。
- ・私が毎日食事を作ります。今回は大変参考になりました。
- ・家に帰ってまた料理して食べたい。

毎日いろいろな食材をバランスよく食べる事の大切さや目ばかり、手ばかりについて先生に教えていただいた後、作り方の説明を受けました。調理実習では、参加者が協力してあっという間に4品できたのには驚きでした。実習後の会食では、参加者同士介護や食事作りの苦労話をしました。



## 二人で介護

大須賀支部 松下修

私の父は「ぼっくり逝く」ずっとそう思っていました。

それほど良く動き元気な父でした。

その父が九十歳を過ぎた頃から外に出ることも、好きだった畑もやめてしまいました。

父の動きが止まった頃会社勤めをしていた私は、時々妻の愚痴を聞きながら、「まだ元気じゃないか」と心で思い、父の老いを認めなかった。

父が九十三歳の誕生日を迎えたころ、私は退職しました。今まで関わりが少なかった父と過ごす時間が多くなり、父のありのままの姿を見ました。

私が知らない間に父の老いがこんなにも進んでいたのかとびっくりしてしまいました。父の世話の不安を口に出していた妻は、老いていく父をどんなに心細い思いをして見ていたのか、申し訳なく思いました。

二十六年四月からケアマネージャーさんと相談して介護申請をして、最初は少しずつ、今では週4回デイサービスに通っています。少しずつ自分の出来ることが少なくなってきましたが、無理せず皆様に助けていただきながら二人で父を支えていこうかと思いません。



## おしゃべりほっとカフェを実施しました



平成 26 年 12 月 18 日に西部ふくしあで「おしゃべりほっとカフェ」を実施しました。当日は介護者8名の参加があり、日頃の介護の悩みや心配事などを同じ介護者同士で話し合いをしました。自分の身近なところで介護者同士が集まって話し合いをすることで楽しい時間を過ごすことができました。

来年度もこうしたエリアごとの介護者の居場所の活動を継続していきたいと思えます。介護者通信等でお知らせしますので、是非とも参加をお願いします。

# \* 支部交流会を開催しました \*

## 掛川支部交流会



2月18日(水)  
総合福祉センター

参加者は13名と少数でしたが、市保健予防課より保健師等3人が来てくださり、部位別筋肉量などを計測し、結果の説明を受けて自分の体の現況が分かりました。また、肩こり腰痛解消の簡単体操を実習しました。会食の後、社協の児玉係長から市の福祉施策について聞きました。おしゃべりの尽きないままに散会しました。



3月6日(金)  
畑ヶ谷集会所



## 大東支部交流会



1年に一度の大東の在宅介護者の会昼食会を兼ねての会食を行いました。17名の出席で保健師の話やゲームで楽しいひと時を過ごしました。皆さんの苦労話を聞き、自分が年をとってからの不安が大きくなりました。大勢の人と話をし、色々会合に出たりして、とにかくほけなようにしたいとつくづく感じました。今の健康をありがたく思います。



## 大須賀支部交流会

3月10日(火)  
大須賀中央公民館

三月十日、大須賀で交流会を行いました。三月とは思えない強風が吹く寒い日でした。16名の参加で、午前中、南部大須賀ふくしあの小長井保健師から、ふくしあの説明とその後、血圧、体脂肪、BMIの測定をしていただきました。昼食をとりながら、皆さんと歓談し、楽しいときを過ごすことができました。



平成27年度

# 掛川市在宅介護者の会総会・講演会のお知らせ

掛川市在宅介護者の会の総会・講演会を下記のとおり開催いたしますので、皆さん、お誘いあわせのうえご参加ください。

(※講演会は会員以外の方でも参加できます。)

- ◆と き 平成27年**5月21日(木)**
- ◆会 場 たまり～な大研修室
- ◆日 程 13:30～ 総会  
14:15～ 講演会
- ◆演 題 「**ずっとここで暮らし続けたい**」  
～人と人とのつながりから広がる安心社会～  
**河田 瑠子 氏**



(常設型地域茶の間 うちの実家 代表)

15:30 閉会

- ◆対 象 高齢者を介護している家族、または近隣の援助者など
- ◆持ち物 1,000円(年会費)
- ◆送迎バス 申込みの際にバスの利用の有無と乗車場所をお知らせ下さい。  
大須賀市民交流センター前12:10→大東支所12:25→  
北運動場12:35→たまり～な13:15
- ◆締切日 各支部連絡員さんへ**5月11日(月)**迄  
\*詳細は各支部役員または問合せ先へ
- ◆問合せ先 掛川市社会福祉協議会(担当:黒柳、岩瀬)

## 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。

〒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 ●

2、3月の支部交流会にはおおぜいのみなさまのご参加をいただきありがとうございました。支部ごと、役員さんが中心になり準備から当日の運営まで行ってくださいました。今回初めて参加して下さった方も多かったようです。今年一年在宅介護者の会の事務局をさせていただきましたが、ミスが多く迷惑をかけることも多かったと思いますが、みなさんのおかげで1年間頑張れました。ありがとうございました。(事務局:いわせ)