

ひといき

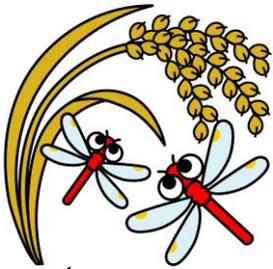
【発行】掛川市在宅介護者の会 会長 平岩正至

【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”



施設見学へ行ってきました！

平成26年8月27日(水)



▲ユニチャームの介護講座
とても勉強になりました！！

こんな感想をいただきました！

- 丁寧にオムツの使用方法について説明していただき、とても参考になった。
- 見学先の対応が丁寧でよかった。
- 日常生活で必要なことなので、とても参考になりました。



お話と工場見学

★施設見学 10:20～

ユニチャーム静岡工場 (掛川市篠場)

★昼食・交流会 12:00～

椎の木茶屋 (掛川市領家)

*暑い中、大勢の方のご参加をいただきました。ありがとうございました。

(参加者：41名)



▲正しいオムツのあて方の実演！！



今年度より掛川在宅介護者の会に

入会させていただきます

掛川支部 木下 武男



忘れもしない三年前の一月の寒い朝だった。

「お父さん、わたしちよつと変なの、真直ぐに歩けないのヨ……よろよろと左のほうに寄って行ってしまうの」妻が突然言った。

「どうしたんだ？」と半信半疑の私。「分からないけど、いつもと違うの。」

早速病院で診察を受けた。脳梗塞と診断結果が出た……私は目の前が真っ暗になりました。

一ヶ月半の入院治療を経て退院し、家で病氣治療に専念する事となりました。

「私はどうしてこんな病氣を患ったんだろう……」退院当初、妻が残念がって涙を流し、私に訴えかけてきました。同情して可愛そうになり、何と言って慰めていいのか分からず、唯々二人で泣いて過ごした日々が何日もありました。

現在、妻の体の状態は、左手足が不自由です。しかし、自分で食事はでき、トイレも一人で行い、言語障害もなく、思考力も正常です。家の中では杖を使つての歩行、外の歩きは車椅子で、坂道など危ないところは、私が付き添っています。入浴は退院直後に訪問介護の方に頼みましたが、直ぐに本人も上手になり、私が付いて自分一人で行える様になつていきます。それで、一週間予定を決め、半日リハビリを二回、訪問マッサージを二回、デイサービスを一日を続行しています。

本年度から“掛川市在宅介護者の会”に入会させて頂きました。掛川の北西部地域で、森町に近い山家で生まれ育ちました。今回の介護者の会入会の話は、ケアマネージャーさん、マッサージの先生より伺いました。昨年十一月のリフレッシュの会に初めて参加させて頂きました。その後男性のための料理教室に二回、次に支部別交流会に参加、いずれの会も素晴らしく、それぞれの先生方の講演、指導と有意義なお話など日頃ストレスが溜まりがちな私には、最高に良い会合でした。

なお“私のストレスの因”は、食事、洗濯、掃除など主婦（夫）の仕事、毎回のデイの送り出しと受け入れ準備、また、山家住みには地域や組み内のお付き合い、さらに外回りの野暮用などあるわ、あるわで……中々自分の時間がとれない現状です。こんな私ですが、今年度からよろしく願います。

ちよつと一息つきませんか？

緑茶でほっと一息



◇緑茶と健康

- ・ ストレス解消
- ・ 癌の予防
- ・ 虫歯の予防
- ・ 生活習慣病の予防
- ・ 美容と健康
- ・ 食中毒対策
- ・ 老化の防止
- ・ 口臭の防止

だんだん寒くなってきて、熱い緑茶がおいしい季節になってきました。介護の合間に緑茶でほっと一息つく時間をとれると、介護の大変さも少しは和らぐと思います。緑茶には老化の防止効果もあるそうです。緑茶を飲んでいつまでも若々しいままで、いて欲しいと思います。ただ、コーヒーと同じように、カフェインを含んでいますので、飲みすぎには注意しましょう。

募集券

◆家族介護支援事業

「リフレッシュの会」のお知らせ

今回は近場でのんびりしま～す。おいしい食事と仲間との会話
楽しいひとときを一緒に過ごしましょう。

月 日：11月14日（金）

行き先：小国神社（参拝）
金与食堂（会食・交流会）



参加費：600円（会員・当日集金） ※会員外は900円

日 程：[出発] 大須賀支所 9:00 → 大東支所 9:15 → 大東北運動場 9:30
子隣サークルK前 9:40 → 生涯学習センター 9:55

[小国神社] 観光・買い物（10:40～11:10）

[金与食堂] 昼食・交流会（11:25～13:30）

[帰路] 生涯学習センター 14:00 最終：大須賀支所 15:00

対 象：高齢者を介護している家族等

締切日：各支部連絡員さんへ11月7日（金）迄

※詳細は各支部役員または事務局へ

申込み・問合せ：掛川市社協（本所）（担当：岩瀬）



TEL 22-1294 FAX 23-3319



ちょっぴりぶやき広場

- 初めて参加したけれど、楽しかった。
- 新製品の能力にびっくり。企業がいかに力を入れていたのかが分かった。
- 介護に関する所の見学で解ったことも多く、良かったと思う。
- これから高齢者を迎えているので、大変勉強になりました。
- 足が悪いので、階段が大変だった。
- 皆さんの元気な様子から、私も元気をもらいました。
- 20代、30代の若い方にも参加してもらえると良い。
- 介護している人の話を隣で聞くことが出来て良かった。

※施設見学に参加された

みなさんからのメッセージです。

ありがとうございました。



募集

男同士、介護者同士で、お手軽料理を学ぼう！

男性介護者のための料理教室



- ◆日時 平成26年11月28日(金) 10時から13時
- ◆会場 掛川市徳育保健センター 1階 調理室
- ◆参加対象者 掛川市在住で、在宅介護している男性の方
(特に介護の悩みを抱えている方・情報交換されたい方)
- ◆持ち物 エプロン・三角巾またはバンダナ・ふきん2枚・手拭タオル
参加費300円(食材費一部負担金)
- ◆募集定員 10名(先着順)
- ◆申込期日 11月14日(金)
- ◆詳しくは下記へお問い合わせください。

【申込み・問合せ先】本所(担当:岩瀬) 電話22-1294・FAX23-3319

情報

介護者の
為の

～西部エリア 在宅介護者交流会～

おしゃべり ほっとカフェ



- ◆日時 平成26年12月18日(木) 午後1時30分～3時
- ◆会場 西部ふくしあ会議室(掛川市下垂木1270-2)
- ◆対象者 西部エリア(西郷・原田・原泉・原谷・桜木・和田岡)
※西部エリア外でも参加希望があれば調整します。
- ◆内容 介護者同士のおしゃべり

【申し込み・問い合わせ先】
○西部ふくしあ(森・鈴木)
電話 29-6192
FAX 29-6193



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 ●

在宅介護者の会の事務局を半年やって来ましたが、まだまだ分からないことだらけです。色々至らないところがあると思いますが、気づいたら教えていただけるとありがたいです。

11月14日には、リフレッシュの会があります。紅葉を見ながらの散歩や、おいしい昼食に、ピンゴ大会で盛り上がり、リフレッシュしてこれからの寒い季節を乗り切っていきましょう。

(事務局:いわせ)