

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”

参加者
29人

介護教室を開催しました ~1月25日~

介護者のストレス軽減について~介護をされる方こそ健康でいてほしい~

今年度2回目となる「介護教室」を開催しました。

医薬品の卸し業務を専門としているアルフレッサ(株)の薬剤師さんである櫻庭智明氏を講師にお迎えし、講話と実技指導をいただきました。

介護者の皆さんにこそ、疲れる前に休むこと、自分自身の健康を維持することがとても大切であるとの話をいただきました。介護が必要になる要因は、血管・関節・筋肉の疾患であるため、そもそもの生活習慣を見直してみることへのアドバイスとして、「今、居間でできる」体操や歩き方(室内でできる)も伝授いただき、有意義な時間となりました。



【参加者アンケートより】 ・最後に体操を少ししたら、背筋が良かった感じがしました。
・自分に思い当たることがたくさんありました。1つでも実行してみようと思います。



母と共に過ごして

大東支部

藤田 京子

十年位前から母の様子が少しずつおかしくなり、気になる行動が目立ってきました。

例えば、靴下の片方がなくなり、徐々にその回数も多くなり、ついにはビニール袋に三十足以上も集まってしまいました。また、料理のメニューが繰り返しになったり、同じ事を何回も何回も言ったりするので、掛川市立病院の物忘れ外来を受診しました。その結果、アルツハイマー病との診断を受け、アリセプトを服用したところ状態が落ち着いてきました。同時に、大東苑のデイサービスにお世話になり、仲良しの友江さんとの習字・カレンダーのぬり絵・イベント・軽作業等の話をしてもらえるようになりました。後日、苑より、楽しそうな写真をたくさんいただきました。

平成二十三年二月、左大腿骨を骨折しましたが、本人の頑張りで歩行器を使いながら歩くようになり、再びデイサービスを楽しみに大東苑に通い始めました。しかし、平成二十六年六月、右大腿骨を骨折してしまい、歩行が困難になり、あおばケアガーデンに入所することになりました。

あおばケアガーデンでは、洗濯物を取りに行ったり届けたり、週四回、母と会うことになり、大東苑でやっていたぬり絵やペン習字をしたり、童謡を歌ったり、週二回のリハビリもあり、近所の友達にも助けてもらいながら、施設での生活も充実していました。しかし、母の体力はだんだん衰え、ついに平成二十八年七月、老衰で亡くなってしまいました。

母の残してくれた一番の思い出は、人に対するやさしさでした。中学生の孫にも気持ちを通じ、「あいちゃんの通った大東苑のボランテアに行く」と言って、八月・十月に参加させてもらっています。

私も母のように、困った人を助けて明るく生きていきたいと思っています。

* 支部交流会を開催しました *

掛川支部交流会



2月7日(火)
総合福祉センター

支部会員20人が参加しました。「部位別組成測定」(インボディ測定)と、自宅でできるストレッチ等の実技を交えた健康講座を、掛川市保健予防課の保健師さんに教えていただきました。掛川支部では、3年間測定を継続しているため、筋肉量維持への皆さんの意識の高さを感じます。

講座後の会食と懇談では、おしゃべりが尽きることなく、楽しい時間を過ごし散会しました。



3月9日(木)
畑ヶ谷公会堂



大東支部交流会

支部会員12人が参加しました。昨年6月に介護教室をお願いした(株)ウエルシアさんに講師をお願いしました。当日は3人もの職員さんが協力くださり、お薬のお話をしてくださいました。お話途中でも気軽に質問に対応してくださり、少人数での、とても贅沢な講座となりました。

講座後の会食と懇談では、お互いの情報交換や近況報告をしながらアットホームな楽しい時間を過ごすことができました。



大須賀支部交流会

3月15日(水)
大須賀市民交流センター

支部会員15人が参加しました。廣住直美先生をお招きし、介護の動きが楽になる「古武術」を活用した体の使い方を学びました。昔の女性は米俵5個300kgを背負子で背負っていたそうです。手提げ鞆を持つ際にも、ちょっとした体の使い方、とても軽く持つことができることがわかる等、驚きいっぱいの講座でした。

講座後の会食と懇談は、もちろんおしゃべりに花が咲き、充実した時間となりました。



平成29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・講演会を開催します。

年に1回の総会となりますので、皆さん、お誘いあわせの上是非、ご参加ください。

☆ 講演会は、会員以外の方も参加できます。

お知り合いの方等をお誘いいただければ幸いです。

◆と き 5月10日(水)

◆会 場 徳育保健センター 徳育ホール

◆日 程 13:00～ 総会
13:45～ 講演会

【演 題】

「エンディングノートについて考える」

東京女子医科大学 看護学部 教授

守屋 治代 氏

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 ☆会員のみ 1,000円(年会費)

◆送迎バス 出欠連絡の際、バス利用の有無と乗車場所をお知らせください。
市役所大須賀支所 11:45 → 市役所大東支所 12:00 →
北運動場 12:10 → 徳育保健センター着 12:40

※自家用車でお越しの方は、徳育保健センター駐車場(敷地内東側の舗装していない駐車場)または学習センター第二駐車場にお願いします。

◆出欠連絡締切 各支部連絡員さんへ 5月1日(月)迄

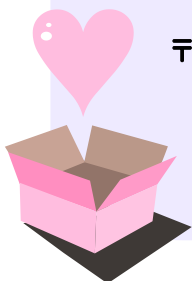
◆問い合わせ先 掛川市社会福祉協議会 ☎22-1294(担当:堀場)
電話 22-1294 FAX 23-3319

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



●編集後記● 事務局担当となって1年が過ぎようとしています。会の皆さんとの関わりの中で、こちらが学ばせていただくことや元気をいただくことばかりで、とてもありがたい1年間でした。
実は、1月25日の介護教室で教わった肩甲骨をほぐす体操(表紙写真参照)を、翌日から毎朝続けていたところ、慢性肩こりから脱出することができました。1日5分の運動は「うつ」予防にもなると教わりました。心身を整えて、心穏やかな毎日を送りたいですね。(事務局:堀場)