

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”



在宅介護者の会総会・講演会

平成28年5月13日(金) 徳育保健センター



たくさんの会員さんが参加してくださいました。



講師の大谷るみ子先生

～今年度の活動紹介～

- * 総会・講演会 (5/13)
- * 介護教室 (6/29・1/25)
- * 施設見学 (8/24)
- * 介護者のつどい (11/11)
(リフレッシュの会)
- * 支部別交流会
- * 介護者つうしん発行 (年4回)

♥この日程で行いますので、予定を入れてください。おおぜいの方のご参加をお待ちしております。

◆講演会 「まちで みんなで認知症をつつむ」 ～共感と協働のまちづくり～

大牟田市認知症ライフサポート研究会代表 大谷るみ子氏
「認知症にやさしいまちをつくるには、人の意識を変えていくことしかありません。それには10年以上の月日がかかります。毎年同じことと思っても、伝え続けることが大切なのです。」

こんな感想をいただきました！

- 掛川市のどこにでも認知症を支えるネットワークが広がっていくと嬉しいです。
- 本人のこころを思いやり介護していきます。

おばあちゃんの笑顔

大東支部 永田和子



「おばあちゃん、わかる？」と声を掛けた私に、ニッコリと笑いながら「だれだっけ」。今の義母の様子です。平成二〇年に、元気だった義父が亡くなったのを機会に、義母の認知に向き合うことになりました。その前から少しずつ変化はあったと思いますが、義父が私達家族に負担をかけまいと「俺は、おばあさんより一日でも1時間でも長く生きないと。」が口癖で面倒をみてくれました。「私の着る物がなくなつた。」「おじいさんの時計も盗られた。」今まで見てきた義母の違う姿に知識の無かった私は驚くばかり。「あんた、盗つたでしょ。」怒りの矛先は長男の嫁に向かいました。嫁には辛い目にあわせてしまったと思つています。最初は解つていた週3回のデイサービスも、いつ行くのかも解らなくなり、私の姿が見えないと探し回る日々に、私のストレスは溜まる一方でした。そんな時、「笑顔のつどい」を紹介され、私だけではないうということが解り本当に嬉しかったです。平成二十六年三月、主人が肺炎で4カ月入院した頃は、毎晩3回位起こされ寝られないまま入院している主人の元へ片道1時間近くかけて通う毎日に、ケアマネさんから施設への入所を勧められました。でも嫁としては「おばあちゃんは、私が面倒見なければ。」との思いから踏ん切りがつきませんでした。その時言った息子の一言、「おばあちゃんが笑顔でいられるのが一番だよ」。多分、主人の入院と義母の介護で、私はこわい顔になっていたのかもしれませんが。その時、誓ったんです。「おばあちゃんの顔を見に行くときは、絶対笑顔でいよう。」と。今は週2日、時間をつくって顔を見に行っています。今は在宅介護ではなくなりましたが、同じ思いをされている人、話せばすぐに解つてくれる人達のいる介護者の会の人達とのお付き合いを大切にしていきたいと思ひます。

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。同じ立場である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
8/26(金)	ヨガ	8/10(水)	おしゃべりサロン
9/30(金)	おしゃべりサロン	9/14(水)	クッキング
10/28(金)	おしゃべりサロン	10/12(水)	おしゃべりサロン
11/25(金)	おしゃべりサロン	11/9(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、8月～11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】 本所 (担当/堀場) 電話 22-1294
大東ふくしあ社協 (担当/片岡) 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「介護される人も介護するあなたも健康であるために」6月24日(水)開催しました



ウエルシア薬局(株)薬剤師 松下久美子先生
ありがとうございました！！

今回は、ウエルシア薬局(株)で薬剤師をされている松下久美子先生をお迎えし、お薬との上手な付き合い方についてお話をうかがいました。

市販薬の上手な使い方からお薬手帳の大切さ、薬を飲み忘れたときの対応などお薬に関する幅広い内容を丁寧に教えてくださいました。

薬剤師さんが自宅を訪問してくださることを初めて知った会員さんもたくさんいらっしゃいました。薬剤師さんも在宅介護者の強い味方であることがとてもよくわかりました。気になることは薬局でも相談していきましょう。

(会場/総合福祉センター 参加者/40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。

- 薬局に関しての知識がよくなりました。ドラッグストアでも相談してみようと思います。
- カプセルを飲むときは少し下を向いて飲むこと、これからの参考にになりました。詳しい説明をありがとうございました。
- 困ったときは思い悩まず関係の方に相談しようと思いました。
- 認知症中核薬についてわかりやすい説明をいただき参加してよかったです。

参加してくださった皆さま
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（水）** ※送迎があります。

見学先：**介護老人保健施設「さわだの庄」**

送 迎：**さわだの庄 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 こだわりっば 11:50～13:20

お城の真下の会場にて、昼食とおしゃべりで交流します♪

帰り 13:20 こだわりっば 発

最終：大須賀支所到着 14:20頃



参加費：**800円**（当日集金：昼食負担金）

送 迎：大須賀支所8:50 → 大東支所9:00 → 北運動場9:10

子隣サークルK9:25 → 掛川総合福祉センター9:45

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5日（金）迄**

※詳細は各支部役員または事務局へ

事務局：掛川市社会福祉協議会（担当：堀場）
TEL 22-1294 FAX 23-3319

7月中に連絡員さん経由または郵送でチラシをお届けしています。

連絡員さん、

いつもありがとうございます

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。

〒436-0079 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

決定！

リフレッシュの会

11月11日（金）

詳しい内容は次回お知らせします。
ショート等の予約にお役立て下さい。

● 編集後記 ● 少し前のことですが、「疲れない体がほしい・・・」とつばやいたら「人間はロボットではないのよ。」と先輩から言われ、本当にその通りと考え方を改めました。以来、疲れたら休む・疲れをとる工夫をすることを心がけています。夏野菜のオクラは疲労回復によい食材だそうです。先日、採れたての美味しいオクラをたくさんいただき心も体も元気になりました。暑い夏、皆さまもお体を大切にお過ごしください。（事務局：堀場美和子）

