

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29年5月10日(水) 徳育保健センター



49人の会員さんが参加してくださいました。



質問にも丁寧に答えてくださる守屋先生

～今年度の活動紹介～

- * 総会・講演会 (5/10)
- * 介護教室 (6/28・2/6)
- * 施設見学 (8/2)
- * 男性介護者の料理教室 (9/23)
- * リフレッシュ旅行 (11/15)
- * 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

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
「エンディングノートは、何回書き換えてもいいのです。消すのではなく二重線を重ねることで、その時の思いを残しましょう。ご本人の気持ちは、日頃から聞いていくといいですね。」

こんな感想をいただきました！

- ・グループで話し合いながら、いろいろ考えることができました。
- ・少しずつ書き留めていきたいと思います。

母を送って

大須賀支部 五藤秀美



昨年のお盆に、子どもたち（祖母にとって孫たち）と一緒に「お祖母ちゃんの誕生日、八月二十二日に皆で九〇歳のお祝いをしようね！」と話をしていた矢先……。

お盆過ぎの十八日の朝、母は「トイレに行く」と、いつもどおり歩き出し、トイレに入った途端、そのまま倒れた。

前触れもないいきなりの出来事で、心の準備がないまま一緒に病院へ。そして、そのまま母は病院へ入院し、十八日目に亡くなりました。

母は、ここ二〜三年で身体も弱くなり、物忘れも多くなり、常に人が傍にいないと「寂しい」「どこに行くのか?」「お母さん（私のこと）はいつ帰ってくる?」と、まるで幼い子どものようになつてしまいました。母のこのような変化に、私は介護生活になる覚悟をしなくては……と
思い、介護認定やデイサービスなどの相談をしておりました。また、今まで読んだことのない介護関係の本も購入し、何ができるか? 何をすれば良いか? を手探りではありましたが、知識として少しでも知ろうとしました。ただ、今思い返せば、母はいつも独りで寂しかった、構って欲しかった、頼って欲しかったのではないかと思えます。一緒に居たり、話をしたり……とても簡単なことで、いつでもできることなのに、いやでできることだからこそ意識していませんでした。

母が生きている時は、自分なりに手探りながら母に対してベストをつくしていましたが、今、寝たきりの愛犬（今年で十七歳）を介護し、食事やおしめ替えなどのお世話をしている時、ふと、母にはしてやれなかったと思う日々です。

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
7/28(金)	おしゃべりサロン	7/12(水)	おしゃべりサロン
8/18(金)	ヨガ	8/9(水)	おしゃべりサロン
9/29(金)	おしゃべりサロン	9/13(水)	クッキング ※会場/大東保健センター
10/27(金)	おしゃべりサロン	10/11(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】 本所 (担当/堀場) 電話 22-1294
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「家族を看取るための心構えと知っておきたいこと」6月28日(水)開催しました



訪問看護ステーション大東 所長 増田とみゑ先生
ありがとうございました！！

今回は、訪問看護ステーション大東で所長をされている増田とみゑ先生をお迎えし、在宅でご家族を看取るための心構えと知っておきたいことについてお話をうかがいました。

訪問看護師として現在も実際に現場にでられ、在宅で療養されているたくさんのご本人とご家族を支えてくださっている先生からのお話は、とてもわかりやすく説得力のあるものでした。以前は病院でしかできなかった治療やケアが、在宅でもできるようになっていることや、実際の対応などの役立つ情報もたくさんいただくことができました。(参加者/33人)

ちょっぴりやさき広場

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。

- 今、高齢の姑さんの介護をしています。すぐく安心しました。自分で何でもやらなければと思っていたところがでした。
- 看取る方法はいろいろあることがわかり、大変参考になりました。
- 在宅での看取りを考えて介護を続けています。お話を聞いて、なるほどとは思っているものの不安も残ります。その時は、焦らず騒がず落ち着いて対処するように、自身の強い精神力が必要だと思いました。

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2日（水）** ※ バスにて送迎します。

見学先：**小規模多機能型介護施設「よりみち」「野楽里」**

社会福祉法人大須賀苑さんの運営する新しい施設です。（掛川市大淵）

送 迎：**よりみち・野楽里 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

施設の地域交流室にて、昼食とおしゃべりで交流します♪

帰り 14:00 よりみち・野楽里 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 →子隣サークルK9:20 →

北運動場9:35 →大東支所9:45 →大須賀支所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 **7月19日（水）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（担当：堀場）

TEL 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。

〒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！ リフレッシュ旅行

11月15日（水）

詳しい内容は次回お知らせします。

●編集後記● 梅雨時になるとなんとなく体がだるくなる方は案外多いようです。ジメジメしていて何となく気が晴れないからかしら？と、気分的なものかと思いきや、実は寒暖差による体温調節の負担が体にかかっているからだそうです。体感的には涼しくて楽なようでも、実は体は冷えている…。なるほど納得です。冷え性の人は特にご注意ください！私も、外出時は薄手の上着を、寝るときは布団を一枚余分に手元に準備しています。上手に体調を管理して梅雨を乗り越えたいですね。（事務局：堀場美和子）

