

介護者つうしん

第35号：平成25年12月発行

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”



楽しい時間ありがとうございました！「リフレッシュの会」

平成25年11月13日(水)・つま恋



みんなで「はい、ポーズ！」

のんびりできました！



★出発 9:00 ★到着 15:00

★昼食・交流会 11:30～

つま恋

★途中、「道の駅掛川」に寄り、
お買い物を楽しみました。

秋の一日、おいしいランチをいただきました。おおぜいの皆さまのご参加をいただき、有難うございました。(参加者39名)

こんな感想をいただきました。

- ・近場で、ゆっくりできてよかったです。
- ・皆さんとおしゃべりができ、楽しかったです。ストレス解消できました。
- ・ビンゴゲームが楽しく、昼食もおいしかったです。役員さんに感謝！感謝！
- ・初めてお会いする人が多く、たくさんお話できました。



昼食・交流会

介護を振り返つて

大東支部 岡田 茂



介護者の会に入会させてもらい、もう5年が経ちました。私も平成十九年に、妻が高熱を出し、掛川市立病院に入院をしました。半年ほど入院をして退院することになりました。

その後は、家に帰つての療養生活により、家の生活も身の廻りのこととは、ある程度できましたので、少し見る程度ですみ、日課としてリハビリを兼ねた毎日午前、午後の散歩をしておりました。

一年半ほどたつた頃より、体調を崩し、再度入院することになりました。今回は二ヶ月ほどの入院でしたが、看護師さんから、家に帰つたら寝たきりになるかもしれないでの、少し身の廻りの介護ができるよう練習して下さいと言われました。

退院後はベッドの上の生活となり、食事の時は車椅子で、身の廻りのこと、入浴の介護をすることが多くなりました。

数ヶ月は一人で介護を続けましたが、高齢な自分の身を考え、ケアマネージャーさんに相談しました。ケアマネージャーさんからすぐに要介護申請を出しなさいと言われ、すぐ手続きをし、しばらくして要介護3の認定を受け。色々とご指導と計画をしてもらい、ヘルパーさんに毎日午前と午後、訪問看護の方に週二回、訪問入浴週一回等お世話をいただき大変助かりました。

この間、介護者の会で年2回の会合などで、お互いに介護されている皆さんに苦労している話などを聞き、大変参考になりました。あまり考えすぎず。一人で悩まないで元気に頑張りたいと思います。



男性介護者のための簡単楽チン料理教室 H26.11.28(金)

男性介護者のための簡単楽チン料理教室を、第一小食推の滝さんと鳥井さんを先生にお招きして、德育保健センターの調理室で開催しました。当日は、男性5名、女性8名の参加がありました。わいわいがやがやと楽しい雰囲気の中、美味しい料理を皆さんと一緒に作りました。

募集

◆家族介護支援事業◆

男性介護者のための料理教室

ご家族の毎日の介護、本当にお疲れ様です。

この度、栄養士の村松恵美子先生のご協力をいただき、「男性介護者のための料理教室」を開催します。献立は「介護をする自分の健康」を考えたものです。簡単にできるおいしいメニューを男同士、介護者同士でぜひこの機会に学びましょう。お気軽にご参加ください。お待ちしております。

◆日 時 平成26年1月25日(日)

9:30~13:00 (受付9:00~)

◆会 場 大東保健センター 2階 栄養指導室
(掛川市役所大東支所北側)



◆内 容 栄養の話・簡単な調理
昼食と交流会

◆持ち物 エプロン・三角巾またはバンダナ・ふきん1枚
手ふきタオル・300円(食材費一部負担金)

◆対 象 掛川市在住で、在宅介護をしている男性の方

◆定 員 10名(申込み順)

◆申込締切 1月16日(金)まで

*材料等準備する都合上、申込み締切日までにお申込みください。

◆申込・問合せ先 掛川市社会福祉協議会(担当/岩瀬)

電話 22-1294 Fax 23-3319

ちょっとつぶやき広場

- ・新しく友達ができる、開放感を持てる
ことが参加して良いところ。
- ・心待ちにしていたリフレッシュ旅行。
とても楽しかったです。
- ・皆さん和気藹々としていて、色々な介護の話
を聞いたり、喋ったりできてよかったです。
- ・近くでゆっくりと食事できて良かった。
- ・紅葉が少し早くて残念。
- ・食後に甘いものが欲しかった。

*リフレッシュの会へ参加された方からの
意見です。ありがとうございました。



インフルエンザに
ご注意ください!



インフルエンザは普通の風邪と違って恐い感染症です。まずは、予防。そして、かかったかなと思ったらできるだけ早く医師の診断を受けましょう。日常生活でできる予防方法を紹介します。

1. 栄養と休養を十分取りましょう。
2. 人ごみを避けましょう。
3. 適度な温度、湿度(50~60%)を保ちましょう。
4. 外出後は、手洗いどうがいをしましょう。
5. 感染を広げないため、予防のためにもマスクをしましょう。



支部交流会のお知らせ



各支部で交流会を開催します。身近な場所での会食会やレクリエーションなどです。自由になる時間だけの参加でも結構ですので、お気軽にご参加ください。

◇掛川支部

日 時 平成27年2月17日(水)
10:00～14:00
会 場 総合福祉センター(あいり～な)
共用会議室
参加費 無料
内 容 おしゃべり、会食、ゲーム
保健師の講話



◇大須賀支部

日 時 平成27年3月10日(火)
10:00～14:00
会 場 大須賀市民交流センター
会議室
参加費 無料
内 容 おしゃべり、会食、ゲーム
マッサージ



◇大東支部

日 時 平成27年3月6日(金) 10:00～14:00
会 場 畑ヶ谷集会所（大東苑 西隣） 参加費 無料
内 容 会食、ゲーム、おしゃべり他



◆詳しいことは、支部役員さんより連絡があります。皆さま、お誘い合わせの上ご参加ください。

ちょっとつぶやき広場から

～ 声をお寄せください ～

●「ちょっとつぶやき広場」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。ちょっとだれかに聞いてほしいことなど、どんなつぶやきでもOK！事務局までお寄せいただきたいと思います。

〒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 ●

今年もあと一ヶ月で終わりです。皆さんにとって、2014年はどうだったでしょうか。日々の介護なこともあるかと思いますが、在宅介護者の会の活動が皆さんにとって癒しになれば、在宅介護者の会の事務局としては幸いです。

2015年が介護者の皆さんにとってよい1年になるように、過ぎ行く2014年を無理しない程度に頑張っていきましょう。

(事務局：岩瀬)