

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”



お天氣に恵まりました！「リフレッシュの会」

11月11日(金) はまつフラワーパーク・さかな家物産展



総勢 53 人の方が参加くださいました。

のんびりできました♪

- ★出発 9:30 ★到着 15:00
- ★散策 11:00～
はまつフラワーパーク
- ★食事・買い物 12:40～
さかな家物産展

前日までの雨も上がり、晴天の下での外出が実現しました。散策とバスの中・昼食会場でのおしゃべり、たくさんの交流がありました。

こんな感想をいただきました。

- ・何年ぶりにフラワーパークを訪れることができました。
- ・きれいな花と景色に、忙しい毎日から心癒される一日になりました。
- ・時間的にも参加しやすい旅でした。
- ・外へ出る機会があることで、皆さんとおしゃべりもでき、楽しい一日でした。



青空の下の散策、気持ちがよかったです♪

我が家の宝

掛川支部 石山 ミチ



現在、姑は九十四歳です。

九〇歳頃までは、姑は認知症になる人ではないと思っていました。徐々に物を置き忘れたり、近所の人の名前がわからなくなったり、汚れ物を隠したり、最初の頃は責め心が出たり、言っても通じなかつたりで、私自身も大変混乱しましたが、経験者のお話を聞いたリ、「笑顔のつどい」に参加させていただいて、心が軽くなつたりと、少しずつ理解できるようにになりました。主人も、母に対してとてもやさしくしてくるので、母の心も穏やかでいられることがありがたいです。

姑自身も、年を重ねて変化してきていることをとても不安に思っ生活しているのではないかと感じます。夜、寝ていても大声を出したり、歩く時に余分な物を抱えたり、大事な物を置き忘れると「盗まれた」と怖い顔をしたり怒つたりします。そばにいる私たち夫婦が理解し、不安にさせず穏やかにいること、また、こちらからスキンシップや言葉をかける配慮が必要だと痛感します。

デイサービス・ショートステイのおかげで、家で介護させていただけのことを本当に感謝しています。水分摂取量が極めて少ない姑ですが、この夏もなんとか乗り越えることができました。冬に向かって風邪をひかぬよう、転ばぬよう、ストレスをためないよう、私自身も母と一緒に明るく楽しく前向きに、日々暮らして成長していきたいと思っています。

最近、竹内孝仁医学博士の「水をたくさん飲めば、ボケは寄りつかない」（講談社）という本を知りました。

募集

◆家族介護支援事業◆

介護教室

ご家族の毎日の介護、本当にお疲れ様です。
今年度2回目の介護教室は、アルフレッサ株式会社さんの協力をいただき、介護者自身のストレス軽減について学びます。
ストレス過多にならないために、日々の生活でできることを教えていただきます。

- ◆日時 平成29年1月25日(水)
13:30~15:00 (受付13:00~)
- ◆会場 総合福祉センター 2階 共用会議室
(掛川市掛川910-1)
- ◆内容 介護者のストレス軽減について

講師/アルフレッサ株式会社
カスタマーサポート部 コンサルティンググループ
櫻庭智明氏

- ◆対象 高齢者を介護している家族等
- ◆定員 40名
- ◆申込締切 1月16日(月)
- ◆申込・問合せ先 掛川市社会福祉協議会 (担当/堀場)
電話 22-1294 Fax 23-3319

ちよつとつぶやき広場

*リフレッシュ旅行へ参加された方からの声です。ありがとうございました。

- ・外へ出ることによって元気をもらったり、他人を和ませることになるのかもしれない。会の目的のように自分から行動することで元気になれる。
- ・我が家を離れ、皆さんと楽しくお話ができて気持ち晴れ晴れしました。
- ・行きも帰りもデイサービスの送り帰りの時間に間に合う設定で歓迎!
- ・フラワーパーク内の電車の運転手さんの説明もやさしく、バラや菊にも癒されました。

今年も発生しています。
ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症です。主に冬場に発生し、12月~1月にピークを迎えます。感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染・発症します。

☆予防の基本は手洗いです!!

食事の前はもちろんのこと、不特定多数の人が触る場所を触った後や、トイレを使用した際など、日頃から石鹸でよく手を洗うようにしましょう。

※ノロウイルスは、他のウイルスや細菌と比べ、とても小さいのです。

手のシワや爪の中などに入り込んでしまうため、しっかり手を洗わないと洗い流すことができません。

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29年2月7日(火)
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、健康講話



◇大須賀支部

日時 平成29年3月15日(水)
10:00~14:00
会場 大須賀市民交流センター
ミーティングルーム
参加費 無料
内容 おしゃべり、会食、
ゲーム、健康講話



◇大東支部

日時 平成29年3月9日(木) 10:00~14:00
会場 畑ヶ谷集会所 (大東苑 西隣)
内容 会食、ゲーム、おしゃべり、健康講話

参加費 無料



♥詳しくは、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。

ちよつとつばやき広場から

～ みなさまの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!

是非、事務局までお寄せください。

〒436-0079 掛川市掛川910-1

TEL22-1294

FAX23-3319

E-mail: info@kakegawa-syakyo.or.jp



● 編集後記 ● 積雪のニュースを耳にする度に雪の降らないこの地域のありがたさを感じます。けれど、遠州特有の空っ風が吹き始め、乾燥した季節がやってきたね。乾燥は、風邪にも肌にも大敵です。保湿・保温対策の欠かせない今日この頃です。「コーヒー」「緑茶」は体を冷やし、「シヨウガ湯」「ほうじ茶」「ウーロン茶」「紅茶」は体を温める飲み物だそうです。常に掛川の深蒸し茶を飲みたいところですが、この時期は少し違うお茶も入れています。掛川の葛湯の「シヨウガ」や「ゆず」もおすすめです。介護や家事の合間に一息つきながら、御身も大切に、寒い季節をのりきりしましょう。(事務局：堀場)