

介護者つうしん

第43号：平成27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”



楽しい時間をありがとうございました！「リフレッシュの会」

平成27年11月13日(金) 道の駅掛川・つま恋



「バスは満席です♪」

のんびりできました♪

★出発 9:00	★到着 15:00
★買い物	10:30~
道の駅掛川	
★食事・交流会	11:40~
つま恋	

ショッピングを楽しみ、美味しいランチをいただきました。大勢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 54名)

こんな感想をいただきました。

- ・介護をしてきた者同士の話はつきません。
- ・お食事も美味しかったし、時間的にも日帰りでよかったです。
- ・大勢の方の参加でびっくりしました。
- ・初めての参加でしたが、楽しく過ごすことができました。



楽しくお話をしながら頂きました♪





新しい介護をめざして

大須賀支部 白井 ひとみ



在宅介護の会を紹介され、今後いつ介護するか不安に思い、入会いたしました。

夫が八年前、脳梗塞のため、手足の動きが鈍くなり、食事中にたびたび物を落としたり、足が思う様に動かず足をたたいたりしていました。

ある時、自転車に乗り、走っている時、急に足が動かず転倒してしまった。次の日、病院へ行きみてもらい、脳梗塞と判りました。一週間の点滴治療入院ですみました。三年前、再び手に麻痺が現われ、再度入院ですが、点滴だけですみました。

昨年、介護認定を受け、介護一と判定され、あおばケアへ週二回デイサービスを利用しています。同級生や知人が見えるので、とても楽しみにしています。今の所、本人ができる限りやっていますが、時々、粗相をしてくれます。その後片付けが大変です。この時ばかりはどうしても怒りを覚えてしまします。本人はそしらぬ顔で知らんぷり、お礼のことばは、ありません。もう少し、人と人の会話があれば、楽しい介護になると思います。

先の見えない介護を楽しくすぐせる様、在宅介護の会を通して頑張つていきます。お願いたします。

冬の花

クリスマスローズ



別名：ヘレボルス、レンテンローズ
花言葉：いたわり



ネーミングの美しさから一躍有名になった西洋の花、真っ白な雪の中にひっそりと花を咲かせる様は、日本の詫び・寂びに共感するものがあります。咲く姿が、繊細で弱々しい印象がありますが、雪の重みにも耐える硬い茎葉を持ち、丈夫でたくましい性質を持っています。

募集

◆家族介護支援事業◆

介護教室

ご家族の毎日の介護、本当に疲れ様です。
掛川市高齢者支援課と東部包括支援センターの職員に、知っていると役立つ情報を教えていただきます。
みなさんと一緒に、日頃の介護にいかせる情報、サービスを学びましょう♪

◆日 時 平成28年1月27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 在宅支援サービスの紹介

(掛川市高齢者支援課職員)

包括支援センターの役割

(東部地域包括支援センター職員)

◆対 象 高齢者を介護している家族等

◆定 員 30名

◆申込締切 各支部連絡員さんに1月18日(月)まで

◆申込・問合せ先 掛川市社会福祉協議会(担当/黒柳)

電話 22-1294 Fax 23-3319

ちょっとつぶやき広場

- ・久しぶりに道の駅に行くことが出来て楽しかったです。
- ・近場でとてもよかったです。のんびりと介護から離れ、ほんの少しリラックスできました。
- ・毎回楽しい会をありがとうございます。
- ・同じ立場の人たちの集まりでよいと思います。

☆次回リフレッシュ旅行で行きたい所♪

・焼津魚センター

・近場の紅葉見学

*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。

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、日頃から石鹼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、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28年2月12日(金)
10:00~14:00
会 場 総合福祉センター(あいりーな)
共用会議室
参加費 無料
内 容 おしゃべり、会食、ゲーム
健康チェック及び講話



◇大須賀支部

日 時 平成28年3月10日(木)
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
保健師の講話



◇大東支部

日 時 平成28年3月10日(木) 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、講話と体操



◆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。

介護の Q&A



Q：排便調整の難しさに悩んでいます。薬を飲ませると軟便になり、処理が大変になり、薬をやめると便秘に苦します。試行錯誤の毎日、良い方法はありますか？

A：訪問看護を入れるといいですよ。看護師に様子を見てもらい、ご本人にあった量を調整していくことができます。また、状態に応じては摘便もしてもらえるので、介護者の負担軽減にもつながります。相談も聞いてもらえるので、日々の介護で悩んでいることについても答えてくれますよ。



● 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、2015年はどうだったでしょうか。日々の介護の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。

2016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2015年を無理しない程度に頑張っていきましょう。

(事務局：黒柳)