

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”



男性介護者のための料理教室

平成26年2月2日（日） 大東保健センター



鈴木順子先生のお話



調理実習の様子

- ◆講師 鈴木順子氏（栄養士）
- ◆グループ指導 在宅介護者の会役員
- ◆内容 栄養の話
調理実習
・簡単バランスクッキング

- ◆献立
 - ・白菜なべ
 - ・袋で作る肉じゃが
 - ・鯖の水煮缶のおろしかけ
 - ・チンゲン菜のおかか和え
 - ・豆乳ゼリー



毎日いろいろな食材を食べる事の大切さを先生に教えていただいた後、作り方の説明を受けました。調理実習では、参加者が協力してあっという間に5品できたのには驚きでした。実習後の会食では、参加者同士、毎日の介護や食事作りの苦労話をしました。

(参加者8名)

こんな感想をいただきました！

- ・大変参考になりました。家の食事に活用したいです。「肉じゃが」が袋でできるとは驚きです。
- ・三度の食事を作るのが一番大変です。今後もこのような会に出席したいです。
- ・介護食の作り方も覚えたいです。

無理のない介護で

大東支部 川口

勤めの方も退職時期を迎えていた頃だった。あんなに働き者だった義母の足腰の弱りが目に付くようになりだし、いよいよ見守り介護の始まりとなりました。

一方、実家の母は既にベットの生活となっておりました。父が介護といういわゆる老老介護の生活を続けておりましたが、父も介護を待つ状況となり、身内に三人が介護を必要とする日々の経験もしました。

今は、義母の介護だけとなりましたが、義母も九十歳となり、痴ほう症の発症もあって日々の介護度も加齢とともに増してきている昨今です。

大きな声で、これがひとり言かと思えないようなはっきりした口調で話してみたり、ある時は幼い頃の事でしょうか、いろいろと話してくれたりしますが、内容は取り留めもなく、相槌の打ちようがなかったりしてしまうと母の眼は不満そうな目つきになり、興奮状態になったりもし、困らせることもあります。大きな声をしている時の来客は介護している者としては、ちよつと恥ずかしい思いをすることもあります。

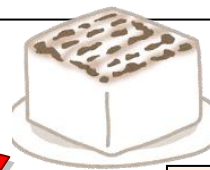
週三回のデイサービスは本人にとっては楽しみにしているようで何よりです。行くまでの身支度も自らでは出来ないけれど、スムーズに準備ができることもあったり、反対に手間を取らせたりと、忙しい朝となる時もあったりしますが、時には「ありがとう。」という言葉を掛けてくれることもあり、そんな時はほっとします。

これからも施設の職員さんや訪問看護の看護師さんなどの指導を受けながら長続きのする介護を続けたいと思います。



おいしい介護食 ★豆腐入り白玉団子★

簡単レシピ!



【材 料】

- ・豆腐 約 100g
- ・白玉粉 約 30g
- ・水
- ・砂糖
- ・しょうゆ
- ・片栗粉

【作り方】

- ① 豆腐は軽く水切りし、白玉粉とよく混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさにする。丸めて沸騰した湯におとし、浮き上がったら取り出す。
- ② 水・砂糖・しょうゆ・片栗粉でみたらしあんを作り、団子にからませる。

* 支部交流会を開催しました *

掛川支部交流会



2月17日(月)
総合福祉センター

19歳の羽生選手の金メダルに続き、41歳の葛西選手の銀メダルの笑顔が新聞に載った日に交流会を行いました。午前中、昨年お願いして好評であった後藤佳子先生の「3B体操」を本年も行いました。ベルダーを使い、音楽に合わせて身体を動かしました。昼食をしながらの懇談の後、各人の介護体験など聞かせてもらいました。楽しく有意義なひと時でした。(参加者12名)



3月6日(木)
畑ヶ谷集会所



大東支部交流会



桃色の河津桜が満開の3月6日に16名の参加で交流会が行いました。大東ふくしあの茨木保健師さんをお招きしました。「来た時よりも明るい顔になって帰るように」と、楽しい話や健康の話また、風船バレーなどで体もほぐれ、暖かくなりました。会員さん手作りのデザートもおいしく楽しい時間を過ごしました。



大須賀支部交流会

3月1日であった後藤佳子先生の「3B体操」を本

3月10日(月)大須賀支部で交流会を行いました。そろそろ春のきざしがと、思われる頃ですが、大変寒い一日でした。新会員を迎え、17名の出席でした。午前中は、柴美重子先生からポディトークのご指導を戴き、声を出しながら全身をやらわげる運動をし、楽しみながらリラックスできました。その後、昼食を取りながら2時までそれぞれ話題に花が咲き、楽しいひと時でした。最後に役員の変更を各地区で話し合い、新しい役員で新年度スタートすることになりました。



平成26年度

掛川市在宅介護者の会総会・講演会のお知らせ

掛川市在宅介護者の会の総会・講演会を下記のとおり開催いたしますので、皆さん、お誘いあわせのうえご参加ください。

(※講演会は会員以外の方でも参加できます。)

- ◆と き 平成26年**5月22日(木)**
- ◆会 場 徳育保健センター 2階 徳育ホール
- ◆日 程 13:30～ 総 会
14:15～ 講演会
- ◆演 題 「地域でいきいきはつらつ暮らすために」
見野孝子 氏
(株式会社LCウェルネス代表取締役)
15:30 閉 会
- ◆対 象 高齢者を介護している家族、または近隣の援助者など
- ◆持ち物 1,000円(年会費)
- ◆送迎バス 申込みの際にバスの利用の有無と乗車場所をお知らせ下さい。
大須賀市民交流センター前12:20→大東支所12:35→
北運動場12:45→徳育保健センター13:15
- ◆締切日 各支部連絡員さんへ**5月12日(月)**迄
*詳細は各支部役員または問合せ先へ
- ◆問合せ先 掛川市社会福祉協議会(担当:岩瀬、角替)
電話22-1294 FAX23-3319



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。

〒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 ●

2、3月の支部交流会にはおおぜいのみなさまのご参加をいただきありがとうございました。支部ごと、役員さんが中心になり準備から当日の運営まで行ってくださいました。今回初めて参加して下さった方も多かったようです。介護の体験談がとても参考になったとのお声をいただいております。新年度もみなさまが参加者しやすい内容を企画していきますので、どうぞよろしくをお願いします。(事務局:つのがえ)