

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”



介護者サロン のんびり

平成28年2月23日(火) 西部ふくしあ

2回目となる西部ふくしあで、のんびりを開催しました。前回に引き続き、多くの方に参加していただくことができ、新規の方の参加もありました。お菓子を食べながら、近況報告や日頃の悩みを話し、リフレッシュしていただけたと思います。

参加者：14名（新規5名）



排泄の悩み、介護の心構えなど、包括や笑顔のつどいのメンバーが親身に話しを聞いてくださり、アドバイスをしてくれました。



来年度は、大東、大須賀でも開催する予定です。日程については、決まり次第「ひといき」でお知らせします。

私の介護

掛川支部 渡邊八重子



私は在宅介護者の会を、桜木地域の御近所の方から紹介され、入会して二年になります。会の皆様はお逢いして交流の中で、意外にも明るく、前向きに現状をとらえていました。少しでも、自分の考え方や、生活の中での介護の様子を語ったりして、本当に良かったと思っています。時には、施設見学、講演会等あつて、心の安らぎを感じます。

私は九十五才の母を介護しています。七十才の時、直腸癌を手術して、人口肛門になり、その二年後に腸閉塞で開腹手術をして、その後も、検査入院の時、バリウムが腸の中で固まるなど、大きな手術を三回行いました。肛門の位置を変更したりして、高齢の母にとっては、腰も曲がっており、装着に私の助けが必要です。自分で排泄も出来なくなり、母もつらいと思います。「こんな体になっても、娘だから良かった」と、口癖の様につぶやきます。「本当に迷惑かけちゃうけど」とも言っています。そんな母の小さくなっていく姿を見ると、寂しくなる時があります。私の支えとなってきた反面教師であるからです。いつか私も老いていく道だと考えます。

母がずっとお世話になっている、ケアマネージャーさんから、様々な支援のアドバイスを受けています。今は週二回デイサービスに通い、二週間に一回泌尿器科の医院に通院しています。月三回は、カテーテルの洗浄を訪問看護師さんをお願いしています。以前は、夜中にカテーテルが詰まって夜間診察に緊急で病院に車で走りました。今では、その心配が消え、ホッとしています。その他にレンタルを利用して、車イス、床ずれ防止マット、歩行器、手すりのサービスを受けています。

老いていく母でも、逆に教えてもらっている事がいっぱいあります。家の庭を見ながら「今は自分の家が安心して一番いい」とつぶやいています。介護とは、私の通る道でもあり、親子でもお互いに語る言葉も反省しながら「今、この時を大事な時間にしなくては」と、思うように切替えて、楽しい会話や昔話に努めています。明るい日々を心がける事は、私にも努力の大事な課題です。生きている限り、お互いに認め合い前向きに進んでいきたいと思っています。

春の花

桜



サクラの語源は、「咲く」に複数の意味する「ら」を加えたもの、日本神話に登場する女神・木花咲耶姫（コノハナノサキヤビメ）のサクヤをとったもの、など諸説あります。新年度が始まる3月～4月に開花することから、人生の転機を彩る花にもなっています。掛川では桜の名所がたくさんあるので、これからの季節がとっても楽しみです。

* 支部交流会を開催しました *

掛川支部交流会



2月12日(金)
総合福祉センター

1月末の介護教室の後、間もなくにも拘わらず、被介護者も含め18人の参加となりました。昨年好評であった「部位別組成測定」(INBODY)を、徳育保健センターに再度お願いしました。時間前から到着次第に測定し、各人の結果はその場で評価して頂きましたので、全体講評、対応体操の時間が十分とれました。会食、懇談の後、輪投げも結構盛り上がり、散会しました。



3月10日(木)
下中公会堂



大東支部交流会

畑ヶ谷公会堂が使用できなくなり、下中公会堂に変更になりましたが、16名参加してくれました。自己紹介しながら、介護の苦勞、大変さを話してください、皆うなずきながら聞いていました。保健師の茨木さんの話を聞き、ゲームも皆夢中になって楽しくやりました。食事をしながら、齋藤さんが作ってくれたおやつをおいしく頂き、お互いいつもと違う人とおしゃべりをしてストレスが発散されたと思います。



大須賀支部交流会

3月10日(木)
大須賀市民交流センター

3月10日、大須賀で交流会を行いました。1日中曇り空で、肌寒く感じました。14名の参加で、午前中、小長井保健師がふくしあの説明と血圧・体脂肪測定をしていただきました。その後、「脱口コモ！で健康寿命をのばそう」の講義がありまして大変参考になりました。昼食をとりながら皆さんと歓談し、楽しい一時を過ごす事が出来たと皆さん喜んで帰られました。



平成28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28年**5月13日(金)**
- ◆会 場 徳育保健センター 徳育ホール
- ◆日 程 13:30～ 総会
14:15～ 講演会
- ◆演 題 「まちで みんなで認知症の人をつつむ」



NHK「プロフェッショナル
仕事の流儀」に出演

～共感と協働のまちづくり～

太谷 るみ子 氏

(大牟田市認知症ライフサポート研究会代表)

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12:15→大東支所12:30→
北運動場12:40→徳育保健センター13:10
※車でお越しの方は徳育保健センター、または
学習センター第二駐車場にお願いします。
- ◆締切日 各支部連絡員さんへ**5月2日(月)**迄
- ◆問合せ先 掛川市社会福祉協議会 ☎22-1294(担当:黒柳)
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

● 編集後記 ●

事務局を担当させていただき、あっという間の1年がすぎました。

会の皆様との関わりの中で、介護の大変さを未経験ですが、強く感じることができました。

少しでも、つらさ、苦勞を忘れ、リフレッシュできる会にしたいとの思いで、関わらせていただきましたが、力不足でご迷惑をかけてしまったことも多々あると思います。1年間ありがとうございました。

(事務局:くろやなぎ)