

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] 掛川市杉谷南 1-1-30 TEL28-8546 (中部ふくしあ内)

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”

たくさんのご参加に感謝！「リフレッシュの会」



11月8日(金) 富士山静岡空港・御前崎 海鮮なぶら市場



空港の展望デッキは暖かく気持ちよかったです♪

のんびりできました♪

- ★出発 9:00
- ★観光
10:35～ 富士山静岡空港
- ★食事・買物
12:15～ 御前崎 海鮮なぶら市場
- ★到着 15:10

当日は晴れてとても暖かくゆっくりとした時間を過ごすことができました。バスの中でも食事会場でもおしゃべりをたくさんして賑やかな旅行でした。

こんな感想をいただきました。

- ・久しぶりにメンバーと会えて楽しい一日でした。またの機会を楽しみにしています。
- ・天気は良いし、食事もおいしかったです！！夕食のおかずも買えたし本当に良い旅行でした。
- ・空港も良かったです。今度行く時は自分が空港を利用したいです。



総勢43人の方が参加くださいました。

介護を終えて

掛川支部

(ご本人の希望により匿名で掲載させていただきました。)



母は、平成二十四年三月、九十二歳で亡くなり、早いもので七年が過ぎました。

晩年の母は、何をしてあげても「ありがとう ありがとう」と言う、穏やかなおばあちゃんでした。

私達は、父母と別居していましたが、平成三年一月に父が突然亡くなり、母が一人になったため、夜は一緒に生活し、私も仕事をしていたので、日中は、住み慣れた家が良いと思い、お弁当持参で母の家に送迎をしていました。

母は七十代の終わりごろから、財布やバックをしまい忘れ、迎えに行く度、連れて帰る前に探し物をするのが日課になっていました。

又、「財布を〇〇さんに盗られた」等の言動が多くなり、認知症の症状が現れ始めました。

その後、症状が進み歩行もおぼつかなくなり、介護認定をお願いしたところ介護度四と認定され、デイサービスを週三回とシヨートステイを利用し始めました。その頃主人が定年退職し、デイサービスの送り出しや受取をしてくれたので、私は、勤めを続けることができました。平成二十年、私は定年退職をし、これからはゆっくり介護ができると思ったのも束の間、不注意から転倒し、股関節を骨折してしまいました。人工関節を入れる手術をしましたが歩くことも出来ず、一カ月の入院の間に食事も自分では食べられなくなりました。介護度も五になり、家で介護が難しくなったので、介護老人保健施設の「さわだの庄」にお世話になりました。

私は母を施設にお願いしたので、その代わり、近くのデイサービス施設で利用者の方のお世話をさせて頂きたいと思い、パートで昼食作りを始めました。

献立を考えたたり、買い物をしたり大変なこともありますが、「お昼ご飯が楽しみ」「美味しかったよ」という声を励みに、個人個人に合った、食べやすく、バランスの良い、皆さんに喜んでもらえる食事作りを念頭にもう少し頑張ろうと思っています。

毎日温かい食事を出していると思うことは、母が通っていた施設では昼食が「〇〇給食」のお弁当だったのです。施設を選ぶ時、忙しきにかまけて、全部ケアマネさん任せで、内容の確認もしませんでした。歯の悪い母は、固い冷たいお弁当では食べられなかったのではないかと今でも悔やまれます。

「ピンピンコロリ」が、理想の生涯の終わり方と言います。でも、その理想の終わり方ができる人は何人いるのでしょうか。明日の事は、分かりませんが、元気で楽しく暮らしていくために、出来るだけ外に出て多くの人と接し、年々足腰も弱くなっているの、転倒しないよう注意して過ごしたいと思います。

募集

◆家族介護支援事業◆

介護教室

ご家族の毎日の介護、本当にお疲れ様です。今年度2回目の介護教室は、社会福祉協議会の居宅介護支援事業所のケアマネジャーより講話をいただきます。

日々介護をするなかで担当のケアマネジャーとの関わり方について悩む方もいるかと思います。上手に活用する方法について学んでいきたいです。

◆日時 令和2年2月5日(水)

13:30~15:00 (受付13:00~)

◆会場 総合福祉センター 2階 教養会議室
(掛川市掛川910-1)

◆内容 ケアマネジャーの活用方法について(仮)
講師/掛川市社会福祉協議会 居宅介護支援事業所 木村 仁美 様

◆対象 高齢者を介護している家族等

◆定員 40人

◆申込締切 1月29日(水)

◆申込・問合せ先 中部ふくしあ社会福祉協議会(担当/後藤)
電話 28-8546 Fax 28-8547



男性介護者のための料理教室を開催しました



今年度も栄養士の鈴木順子氏を講師としてお招きし、講話「バランスの取れた食事の取り方」と調理実習を行いました。今回はポリ袋を使った簡単パッククッキングでカレーライスを作りました。参加者：6人

令和元年10月16日(水)
徳育保健センター

◆献立◆

- ①カレーライス
- ②ちぎってサラダ
- ③オレンジゼリー



【参加者の声】

- ・ありがとうございました。今日は大変勉強になりました。毎日3回の介護食事も出来かねていますが、家に帰って今日の夜にでも作ってあげたいと思います。
- ・思ったより上手くできることが分かった。

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 令和2年3月26日(木)
10:00~14:00
会場 総合福祉センター(あいり~な)
教養会議室
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 令和2年3月12日(木)
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 2・3
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 令和2年3月13日(金)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。

〒436-0030 掛川市杉谷南 1-1-30
中部ふくしあ 社会福祉協議会
TEL28-8546 FAX28-8547
E-mail: chubu@kakegawa-syakyo.or.jp

● 編集後記 ●

風が強く寒い日が続いていますね。今年
はインフルエンザの流行が早まっています。
予防接種や手洗い・うがいなど自分自
身でできる予防対策はありますので、私も
心がけています。

11月のリフレッシュ旅行は、暖かく気持ち
のいい1日でした。参加した皆さんも「お
いしい食事でお腹いっぱい活用」と喜びの
声を聞き、嬉しく思います。

2月の介護教室では、ケアマネジャーの
活用方法について学んでいく内容を考えま
した。参考になる内容もたくさんあるか
と思いますので、会員でない方にもお声掛け
ください。(事務局：後藤袖季)