

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”



在宅介護者の会総会・講演会

令和元年5月13日(月) 徳育保健センター



会員・一般合わせて37人が参加されました。



参加者全員でタオルを使って健康体操！！

～今年度の活動紹介～

- * 総会・講演会 (5/13)
- * 介護教室 (6/26・2/5)
- * 施設見学 (9/6)
- * 男性介護者の料理教室 (10/16)
- * リフレッシュ旅行 (11/8)
- * 支部別交流会 (各支部年1回)
- * 介護者つうしん発行 (年4回)

♥上記の日程で行いますので予定を入れてください。おおぜいの方のご参加をお待ちしております。

◆講演会

健康であるために

掛川市・袋井市病院企業団立 中東遠総合医療センター
地域連携室 鈴木弘美様、理学療法士 芝田尚樹様
かかりつけ医と中東遠総合医療センターの連携と利用方法について学び、健康であるための健康体操を実施しました。

こんな感想をいただきました！

- ・中東遠総合医療センターの病院内容が大変よく解りました。ありがとうございました。
- ・健康体操も楽しく行うことができました。

母と向き合って

大東支部

(ご本人の希望により匿名で掲載させていただきました。)



父が他界する前までは、静岡に仕事(幼稚園)に出掛けていました。通勤は、まだ運転免許を取得していなかった私、毎日、電車とバスを乗り継ぎ畑ヶ谷バス停で降りました。その時いつも、母が毎日畑ヶ谷のバス停に自転車で迎えに来てくれたものでした。母に感謝の気持ちでいっぱいでした。食事面では、好き嫌いが多く魚はダメ、肉もダメな母、食事には一苦勞をしていました。

父が十五年前に他界すると元気であった母も落胆してしまい段々と認知症の症状が現われ、皆さんから対応の仕方を聞き、母と接する度に「そうだね、すごいね」と話し掛け自分の気持ちを押しえていました。が、今まで嫌いで食べなかつた魚も肉もおいしいと食べてくれたことは、うれしかったです。

私が務めていた障害者の方との触れ合いからまたそんな環境から母の介護をやってこれた様に思います。家庭で介護をしている就寝時にいつも忘れることなく五心という言葉が思いつきます。母に「お疲れ様、明日もよろしくね!おやすみ」と話し掛けると母から「ありがとう」という言葉を毎日いただき、その言葉を聞く度に一日大変であった事が吹きとんでしまい救われました。介護度五になって私には無理であり対応がとれず三年前に特別養護老人ホーム大東苑に御世話になりました。今年の三月に母(九十五才)との別れがありました。母が認知症を患い、十五年の歳月、毎日大変でもありました。後悔もなく向き合うことが出来ました。母にありがとうございます。

認知症の家族を介護されているみなさんへ ～「笑顔のつどい」のご案内～



おしゃべり中心の気軽な仲間づくりの場です。同じ立場の介護者の皆さまと一緒に、日頃の不安や悩みを解消しに来ませんか。あなたを仲間が待っていますよ♪

北会場	総合福祉センター 2階	南部会場	奇数月／大東市民交流センター 偶数月／大須賀市民交流センター
7/26(金)	おしゃべりサロン	7/10(水)	おしゃべりサロン
8/23(金)	ヨガ	8/7(水)	おしゃべりサロン
9/27(金)	おしゃべりサロン	9/18(水)	おしゃべりサロン
10/25(金)	おしゃべりサロン	10/9(水)	おしゃべりサロン

※対象は、認知症の家族を介護されている方等 ※毎回 15:00 終了予定ですが、退室は自由です。
※上記ご案内は、7月～10月の予定ですが、「笑顔のつどい」北・南会場は、毎月1回行っています。

【申込み・問合せ先】 中部ふくしあ社協 (担当/後藤) 電話 28-8546
大東ふくしあ社協 (担当/前田) 電話 72-1135
大須賀ふくしあ社協 (担当/大場) 電話 48-5531

介護教室『床ずれ予防について』6月26日(水)開催しました



訪問看護ステーション大東 所長 青木春美様
ありがとうございました！！



今回は、訪問看護ステーション大東 所長の青木春美様をお迎えし、床ずれの予防についてお話を伺いました。

始めに簡単な手の体操を教えていただき、会場内が和やかな雰囲気になりました。その後、床ずれの原因や予防、栄養管理について教えていただきました。食事は床ずれを予防ができること、介護者の負担を軽減するためには手抜きではなく、気を抜くことが大切であることを学びました。

青木様の優しい声と丁寧で大変わかりやすい説明で明日からの介護の励みになりました。

(参加者/24人)

ちょっぴり学びの場

介護教室に参加して下さった皆さまからのメッセージの一部を紹介させていただきます。

- ・ 自身の事として聞き取りました。ピンピンコロリンといきたいと思います。
- ・ 現在は自分の為にがんばって努力し、今後なるべく家族の負担にならないようにと思いたいこれからもこの会に出席したいと思っています。
- ・ 床ずれ・褥瘡を防ぐ事、大変参考になりました。毎日の身体の見守が必要な事がよく解りました。
- ・ 床ずれが始まった話をしていたので青木所長の話を聞き教えてあげた。

参加してくださった皆さま
ありがとうございました！！

募集

◆家族介護支援事業

施設見学のお知らせ



月 日：**9月6日（金）** ※ バスにて送迎します。

見学先：**いきいきホーム松風苑、軽費老人ホーム和松園**

特別養護老人ホーム松秀園（菊川市）

内 容：**松風苑、和松園見学** 10:15～10:40

松秀園見学 10:50～12:15

施設の概要をお聞きし、施設内を見学させていただきます。

昼食・交流 12:15～13:50

施設にて、昼食とおしゃべりで交流します♪

帰り 14:00 松秀園 発

最終：掛川市総合福祉センター到着 15:15頃

参加費：**800円**（当日集金：昼食負担金）

送 迎：掛川市総合福祉センター9:00 → 大須賀支所9:25
→ 大東支所9:40 → 北運動場9:55

対 象：高齢者を介護している家族等（募集定員55人）

申込み：各支部連絡員へ **8月20日（火）迄**

※この「介護者つうしん」が郵便で届く会員さんは、事務局へ直接ご連絡ください。

事務局：掛川市社会福祉協議会 中部ふくしあ（担当：後藤）

TEL 28-8546 FAX 28-8547

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。

〒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

決定！ **リフレッシュ旅行**
11月8日（金）

詳しい内容は次回お知らせします。

●編集後記● 毎日蒸し暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。5月13日の総会では中東遠総合医療センターの受診の方法と自宅でも実践できる健康体操を学びました。6月26日の介護教室では床ずれの予防について勉強しました。どちらも当日のアンケートでは好評をいただき、嬉しく思っています。少しでも介護をされている皆様の負担が軽減でき、介護を終えた皆様も今後の生活の中で活かすことのできる内容で行事を開催していきたいと思っております。
（事務局：後藤柚季）

