

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”

掛川市在宅介護者の会 事業中止のお知らせ

朝夕の寒さが厳しくなって参りましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の猛威はとどまることを知らず、現在は世界の累計感染者数が5800万人を超えております。今年初めの緊急事態宣言に始まり、マスクや消毒液の不足、大規模イベントの相次ぐ中止、さらには先日急遽GoToトラベル事業の一時中止の提言など、社会活動や経済活動にも未だ大きな影響が続いております。

掛川市在宅介護者の会でも、先日の役員会で来年行われる事業について開催か否かの協議がなされました。その結果、11月下旬に静岡県内でも感染者数が過去最高人数を記録したこと、これから冬に向かう中でインフルエンザの流行時期と重なることなどを受け、今年度の事業はすべて中止が決定いたしました。

事業を楽しみにしていただいていた皆様には大変申し訳ございませんが、御理解いただきますようお願い申し上げます。

今年度、事業が一度も開催出来ないという事態になってしまったことは非常に驚くと同時に寂しい気持ちでいっぱいです。一刻も早く、マスクを外し、距離を気にすることなくたくさんの方と交流することの出来る元の日常生活が戻ってほしいと思っております。なお、中止が決定した事業は下記の通りとなります。

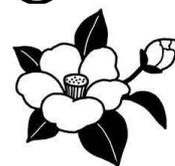
日程	内容
1月22日(金)	介護教室(2回目)
3月	支部交流会



介護と向き合って

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。)



自分が介護と向き合ったのは今から七、八年前、介護の会に誘われてからでした。

まだ母も八十半ばで元気でした。畑や庭の草取りを積極的に行ない、自分の事は何でも出来る状態で介護はまだ先と楽観していました。しかし、九十才を迎える頃から徐々に認知の様な症状が出始め「夜中に誰かいる」とか訳の分からない事を云う様になりました。それからの進みは早く、足腰が弱くなり、歩く様に促しても自分からは進んで歩いてはくれなくなりました。九十二才の時、一年で四回骨折をし、大腿骨を骨折した時、手術になり、入院先から退院後に在宅介護か介護施設入所か決断する様に言われ、そこまで深く考えていなかったので悩みました。

車イス生活になるので病院からの紹介で、今の施設に入所させていただく選択をいたしました。

施設での生活は、食事は時間がかかりながらも、自分で食べれるしトイレも連れて行っていただけで自分で出来ていました。本人も生活に満足している様で安心していました。コロナの影響で面会が出来なくなり、四月からは週一、三十分程度の面会が出来る様になりました。やはり面会できなかつた分、認知は進み、食事も自分で取れなくなっています。施設では手厚く介護していただいています。私の中では、今でも自宅介護の方が良かったのか自問しています。

フレイルを予防するために～食育だより～

新型コロナウイルス感染症が流行してきて早いものでもうすぐ1年になります。

先の見えない自粛生活の中、外出を控えることで生活不活発（動かないこと）により身体の動きが衰え、フレイル（虚弱）の進行が心配されています。フレイルの予防には運動、食事、口腔ケア等が言われております。そこで今回は、栄養バランスの良い食事メニューについて、掛川市健康づくり食生活推進協議会からのメニューをご紹介します。

今月の食育おすすめメニュー
鮭のごま焼き・青菜のからし和え

材 料(4人分)	作 り 方
生鮭 60g×4切れ	① 鮭は1切れを2～3つのそぎ切りにして、全体に塩としょうが汁を揉ってもみ込み、10分くらいおく。
塩 小1/4	
しょうが汁 小1	② 小麦粉と牛乳を混ぜ、①の鮭につけてごまをまぶす。
小麦粉 大2	
牛乳 大2	③ フライパンにごま油を熱し、②の鮭を並べて両面をこんがり焼く。
炒り白ごま 30g	
ごま油 大1	④ チンゲン菜は軸と葉に分け、軸は4cm長さ1cm幅に切る。葉は3cm幅に切る。軸、葉の順に入れてゆでる。水にとって絞り、しょうゆとからしを混ぜて和える。
チンゲン菜 200g	
しょうゆ 小1	⑤ 器に鮭とチンゲン菜を盛り合せ、プチトマト、レモンを添える。
練りからし 小1/5	
プチトマト 6個	
レモン(輪切り) 4枚	

1人分栄養価 エネルギー190kcal たんぱく質16.2g カルシウム168mg 鉄1.7mg 食塩相当量0.8g

掛川市健康づくり食生活推進協議会

※掲載許可をいただいております。

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。同じ立場である介護者のみなさん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 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
12/25 (金)	ヨガ	12/9 (水)	おしゃべりサロン
1/29 (金)	おしゃべりサロン	1/13 (水)	おしゃべりサロン

対象：認知症の家族を介護されている方等

時間：13:30～15:00 ※途中退出自由

※上記ご案内は、12月と1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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、やむを得ず中止となる場合がございます。

予めご了承をお願いいたします。

【申込み・問合せ先】

中部ふくしあ社協 (担当/小関) 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

どうぞ、お気軽に
 ご参加ください！

解いてみよう！クロスワードパズル

	5㉞		8㉜		12㉠
1㉡					
2			10	9	
		7㉟		㉥	
3	6				
4				11	

タテのカギ

- 1 出生率が低下し、子どもの数が少なくなること
 5 1986年～1990年あたりの日本経済の好景気状態を〇〇〇景気と呼びます
 6 風邪の症状 7 硬貨のこと 8 旧暦12月のことをこう呼びます
 9 〇〇〇〇物語はうさぎとかめ、北風と太陽等が有名です 12 これをしっかりとしてから出掛けましょう

ヨコのカギ

- 1 栗には鬼皮と〇〇〇〇があります 2 日没から日の出までの時間
 3 芸能人の〇〇〇〇〇はニュースになることが多いです
 4 最近は携帯のゲーム等にこれをしてしまう方も増えています
 8 〇〇〇を探す手段はハローワーク等があります 10 お昼ご飯を食べた後は〇〇〇に襲われる
 11 アマチュアと対義される言葉。その仕事で生計を立てている人のこと

答え：㉠㉡㉢㉣㉤㉥



ちょっとつばやき広場から

～ みなさまの声をお寄せください ～

●「ちょっとつばやき広場」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。ちょっ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 ●

今年を振り返ると例年以上にあっという間に過ぎてしまったように感じます。春の緊急事態宣言に始まり、各施設や学校の休校、東京オリンピックの延期など今年はコロナで始まり、コロナで終わる年になってしまいました。皆様が毎年楽しみにされている事業がひとつも開催することが出来ず、交流の機会が取れないことは事務局としても心苦しく思っております。

来年、この状況が早く収束することを願うばかりです。まだまだ寒い時期が続きますが、ご自愛くださいませ。今年もお世話になりました。(事務局：小関綾佳)