

水島地区介護者の会「とまり木の会」

発行：倉敷市社会福祉協議会
水島事務所

〒 712-8062

倉敷市水島北幸町 1-1

TEL 086-446-1900

FAX 086-440-0154

梅雨が明け、蝉の声と共に暑さも厳しくなりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

さて、7月14日(火)は、倉敷市水島障がい者支援センター(通称、はばたき)で定例会を開催しました。まず、山田会長から「倉敷市内介護者の会交流会」についての報告がありました。

日時：7月11日(月) 参加者：山田会長、竹野副会長さん、高橋さん(運営委員)

内容：

- ① 新規会員の介入が難しい。←改善案なし。
- ② 会員の高齢化。←人数の減少や移動手段がない方が多くなっている。送迎があれば…。
- ③ そもそも介護者の会の必要性はあるのか(児島)←介護保険がスタートする以前は介護について勉強する機会として必要とされていたが、これからは、介護者のリフレッシュや癒しのための会へとシフトチェンジしていくような考えが求められているのではないか。
- ④ 定例会の日にちが決めづらい



他地区の介護者の会の方も同じような悩みを抱えていることが分かりましたね。これからの活動についても皆さん一緒に考えていきましょう！！

続いて、ボランティアの加藤啓子さんによる「アコーディオンを聴こう♪歌声喫茶」でした。



「自分のリクエストした曲、覚えてますか〜?♪」と、元気な掛け声とともにアコーディオンの軽やかな伴奏が始まりましたね。

たなばたさま~~唄~~から始まり、夏の思い出や瀬戸の花嫁など15曲ほど歌いました。

かえるの合唱の輪唱、「もしもしかめよ」の伴奏に合わせて「梅干しの歌」の歌詞で歌うなどの歌遊びを交えての、楽しい歌声喫茶でした。脳トレにもなって良かったですね☆彡

歌声喫茶の後は、談笑会をしました。

「今思えば、前から自分をケアする時間をもっと、とっておけば良かった。」という会員さんの意見に対して、他の会員さんも同じような意見を話してくださいました。

自分を大切にこそ、周りを大切にすることにつながる。自分が倒れてしまったら、介護もできなくなる。100%でなくていい、などのご意見がありました。

また、「自分がしないといけない」という気持ちが強く、何でも自分がやっていた。ケアマネジャーさんから「もういいよ～。自分のこともしていきましょう。」と声をかけられたことから、肩の力が抜けて楽になった、というお話もありました。初めは、しないことに不安や罪悪感がでることもあると思います。皆さん自身の人生を楽しむこと、体と心を大事することを改めて感じる談笑会だったのではないのでしょうか。

気づけば肩の力が入ったままの方が多いのではないでしょうか？ 肩の力を抜けるキッカケは、人それぞれであると思います。とまり木の会の会員さん同士の交流や行事が、肩の力が抜けるひと時やキッカケになるといいなと思います。



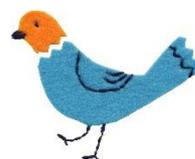
【8月の例会は休みですが役員会があります。】

開催日時：8月19日（金）午後2時から4時まで

会場：水島支所 402号室

内容：役員会 ※役員の皆さんよろしくお願いいたします。

ほとぼっぼの方も都合が合えばご参加をお願いします。



【9月の例会】

開催日時：9月8日（木）午前10時から正午

会場：倉敷市水島障がい支援センター はばたき

内容：警察署より寸劇・講話

