

今年の8月は、例年にも増して厳しい暑さでしたが、皆様お疲れが出ていませんでしょうか。

9月に入り虫の声と共に、朝夕涼しさを感じるようになりましたが、日中の日差しはまだ厳しく体調に気を付けてお過ごしください。

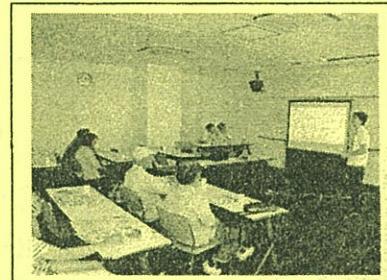
9月の定例会は調理実習です。場所も市民交流センター(午前9:30~)になっていましたので確認をお願いします。お体に気を付けて、定例会にお越しください。お待ちしています。

役員一同

## 7月定例会の報告

今月の定例会は、玉島市民交流センターの第一会議室で、倉敷市社会福祉協議会の松岡さんに生活支援コーディネーターのお話を聞いて頂きました。

最初に笑いを混ぜながらご自身、出身校、出身地を紹介され、会場も笑いに包まれました。紹介の後、社会福祉協議会に新しく設けられた生活支援コーディネーターは、高齢者が安心して暮らせる地域作りを関係機関と協力しながら支援していく職員の事です。松岡さんは新しく生活支援コーディネーターになられ、ますます高齢化が進む中、高齢者が住み慣れた場所で当たり前に暮らしていく為には、関係機関と協力しながら情報を集めその情報を発信し支援していく事が必要だと話されました。私も地域で自分に出来る事を協力していくこうと思います。最後に2つのテーブルに分かれて30分程、談笑をして7月の定例会を終わりました。（会員 M.H.）



## 8月定例会の報告

猛暑だった8月も終わり、朝夕涼しく秋の気配を感じられる頃となりました。

先日、8月26日に介護付き有料老人ホーム「松平」の施設長、有馬幸江さんと玉島東高齢者支援センターの大賀さんをお招きしてお話を伺いました。

まず、大賀さん出題の頭の体操では、記憶の曖昧さを痛感しました。これから先が危ないものです。

次に有馬さんから、“高校三年生”の曲を一小節ずつ、ひらがな一文字で歌うという遊びをしました。歌を歌うのは肺を丈夫にし、風邪の予防にもなるそうです。

経験豊富な有馬さんのお話から施設入所のタイミングとして、家がいいのは当たり前、施設もまあまあいいよ。施設と家を行ったり来たり、それもいいよ。本人との関係を良好な状態のまま、大変な部分はお任せして、家族の負担を軽くしてもらう。介護が原因で本人が嫌いになったり、なりそうになったら…。また自分から入所希望する方は、わかるうちに雰囲気の合う自分に向く施設をあっちこっち見て回るのも良いのでは…との事でした。私の母も入所して3年、最近私が誰だか分からぬ様になりました。大切な一番身近な人から忘れていくという病ですが、少し淋しい思いをしました。3年前、施設の方から空があるからと話があり、まだ一人で生活できるのではと思いつつも、このタイミングを逃しては次はしばらく無いかもとお願いしました。8月の定例会、この日もとても暑い日でしたが、皆さん熱心にお話を聞き、有馬さん大賀さんに相談をしたり有意義な時間でした。ありがとうございました。ふと目にした山陽新聞のちまた欄に、有馬さんの投稿された記事を見つけました。施設で暮らすお父様との会話が載っていました。丁度時を同じくして講演内容と重なり幸せを“しあわせ”と思える感性を大切にしたいと話されていた有馬さんのお父様との親子の愛情あふれる記事でした。

（会員 MI）

## 9月定例会のご案内

### ♪ 知って得々 災害時の食事 ♪

日 時……9月23日(金) 午前9:30~  
会 場……玉島市民交流センター 調理室(2階)  
内 容……災害時に洗い物を減らす、道具を工夫いろいろな災害が起こっています。  
少しでも知って得しましょう  
※講師 堀内富子さん  
材料費 200円  
その他 エプロン・三角巾・マスク・布巾など  
ご持参ください  
※遅れての参加OK・一緒に食事致しましょう  
※場所・時間にご注意ください

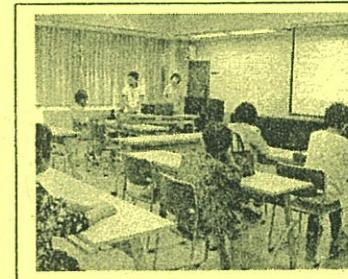
## 10月定例会のご案内

### 秋の日帰り旅行 (介護者リフレッシュ事業)

日 時 ……10月28日(金) 午前9:20集合  
集合場所……玉島支所玄関前 (午前9:30出発)  
場 所 ……ダイヤモンド瀬戸内マリンホテル  
内 容 ……市立玉野海洋博物館・瀬戸海水浴場周辺  
散策・懇親会(食事)

昼食負担金…1,000円(当日集金)

※申し込みが必要です(社協まで 締切り 10月14日)  
応募者多数の場合は現役介護者の方優先になります



老化だと書かれ納得 診断書  
物忘れ三食だけは忘れない  
声もない母に介護の手を重ね

(会員 白髪道子)

川柳コーナー