

であい通信



協力

倉敷市社会福祉協議会

その193号

談笑会 新溪園にて

浅沼 香恵

五月二十五日(金)照りつける暑さを少々感じながら新溪園へ到着しました。中庄高齢者支援センターの天野さん、社協の戸川さん、今回体験参加の方、会員の方、合わせて二十三名の方々、多数参加いただきました。新緑の日本庭園の中で、ゆったりとした気分で談笑会が始まりました。

まず一番は歌の脳トレです。「みかんの花咲く丘」の三拍子です。みんなで歌いながら膝(ひざ)・肩(かた)・パン(手をたたく)、膝・肩・パン・・・と繰り返します。次は「桃太郎さん」で四拍子です。テールトン(テールをたたく)を加えてトン・膝・肩・パン、トン・膝・肩・パン・・・繰り返し。皆さん笑いながら楽しくまた、時々迷いながら歌っていききました。笑い・・・笑い・・・。

美味しいお弁当の後には、お抹茶のお点前。会員のKさんとNさんがお抹茶を点ててくださいました。藤戸饅頭と共にご馳走になりました。緑いっぱいの景色を眺めながら、心がすごく落ち着きました。ありがとうございました。

国友 澄江

当日は晴天で会場に着く頃には汗ばむほど。広々とした大広間には涼しい風がそよそよ。何だかふるりに帰った気分。庭の緑も心を癒してくれます。

近況報告では何でも話し、何でも聞いてもらい、胸にいいいっぱいにつかえた話を、皆真剣に話し合いました。明日に向かつて元気を出そう。つまずいたらまた吐き出そう。

最後はお抹茶で閉めて、みんな笑顔で解散。

倉敷ねたきり・認知症家族の会に参加して

倉敷市中庄高齢者支援センター
社会福祉士 天野 真理絵

家族の会へ参加させていただきありがとうございました。新溪園という素敵な環境の中での会合でしたので、私自身もとても癒されました。

今回は脳トレとして皆様と一緒にリズム運動と、川柳クイズなどをさせていただきました。歌を歌いながら体を動かしたり、両手別々の動作をしたりと様々な動きをしましたが、合間で皆様の笑顔を見ることができました。介護されながら、意識して自身の健康もこころがけられているとの事で、脳トレが少しでもお役に立てれば幸いです。

また、今回は新規参加の方も数名おられ、日頃の介護や生活の様子などお話しいただきました。OBの方や現在も介護をされている先輩方が日頃工夫している事を話され、実践してみたら現在は良いコミュニケーションがとれているといった声もあり素晴らしい事だと思いました。更に認知症に関してお薬の話や認知症の病態の話にまで及び、知識を深められている姿に頭が下がる思いです。

私も高齢者支援センターとして話を聞く中で、認知症の方の対応で悩みを抱えられている方がおられ、家族の会を紹介させていただく事があります。同じ立場の方に話すことで、心が軽くなったと言われる方もおられ家族の会の活動の大切さを感じています。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

シルバー川柳

(センターさんからのクイズ) ???の部分の言葉を入れてみよう。

あるある！

あるある！

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ①日帰りで 行ってみたいな ???へ | ②カード増え ????? 裏に書く |
| ③腰よりも ???に付けたい 万歩計 | ④立ち上がり ??? 忘れて また座る |
| ⑤????の 場所を忘れて 妻に聞く | ⑥????と妻 急にやさしく なる不安 |

答え ①天国②暗証番号③口(くち)④用事⑤へそくり⑥医者



談笑会から



近況報告

- 要介護1の夫。デイサービスに行ってくれないなど夫の言動にイライラがたまっていたが、前回聞いた会員の助言を受けて、自分が相手の気持ちになって言葉を控えたら、相手が落ち着いてきた。(・・・拍手！ストレス解消はおしゃべりで！)
- 要介護3の夫。ショートステイと老健との組み合わせで何とか施設介護サービス利用ができています。自分の体調を考えると、もう在宅は難しいかなあ・・・。
- 要介護5の夫。介護生活10年。ショートステイで腕を骨折。麻痺側を骨折している。会話はできないが、毎日病院へ通っている。
- 要介護1の夫。介護生活10年になる。2泊3日のショートステイを月4回利用するようになった。サービス利用してくれるようになったが、夫婦とも笑えるのが終わった・・・。もう疲れた・・・？(・・・10年間急変もないのはすごい。ストレスも10年分)
- 要介護2の父89歳。要介護1の叔父。どちらも一人暮らし。叔父はゴミ屋敷等で警察沙汰にもなっている。仕事をしながら2人を看るのは難しい。



初めて参加して

- 視覚障がい者。デイサービスに週1回行っている。することがないが、家にいるよりは施設に出かける方がいいかと思う。
- 視覚障がい者で、身体障がい者・視覚障がい者の相談員をしている。最近は認知症などの相談を受けることも多くなり、この会に参加してみた。認知症について勉強したい。視覚障がい者のランニング競技会などにも参加している。移動にはOさんのようなボランティアガイドに協力してもらっている。
- 要介護1の母82歳。もの忘れから始まり、幻覚から自分で警察を呼んだり知人とトラブルを起こしたりした。病院で診察を受け、しばらくして落ち着いてきてはいるが、今後は心配。

アドバイス (センターさんと介護経験者から)



- 認知症の診断は認知症疾患センターへ。倉敷には川崎医大病院と平成病院がある。ほかに片山内科クリニックや重井病院も。
- 認知症の薬。人それぞれに合う薬が違うしその効果も違う。医師とよく連携する必要がある。認知症薬は消化器系に副作用があることも。
- オレンジカフェが各地で開催されるようになってきた。開催場所は健康長寿課で聞くとよい。
- 認知症の人は自分の症状に不安を持っている。様々な暴言やトラブルはその不安からくることが多いのでは？不安を受け止める優しい言葉かけや、居心地のよい場所を見つけてあげることが、本人が落ち着きを取り戻すためになると思う。難しいけど・・・。
- 「まだらぼけ」の時には、悪いことやできない事を指摘するのはよくない。「飴ちゃん」などのプレゼントを用意しておき、ことあるごとにプレゼントで喜ばす。自分の母親は童心に帰って喜んでくれた。できない事を責めるのではなく、できることを見つけて誉めてあげよう。そうすると、介護者自身の心も落ち着く。

次回定例会のお知らせ——談笑会

ゆっくりお茶をしながら、日頃の思いを語り合っ、情報交換やストレスの解消をしましょう。センターさんにもお出でいただきます。

記

- 日 時 : 平成30年6月22日(金) 10:00~
 場 所 : くらしき健康福祉プラザ ボランティア交流室
 送 迎 : 倉敷駅みずほ銀行南 9:30発予定
 参加申込 : 当日参加もOKですが、準備の都合上、申し込みをお願いします。
 送迎希望者は必ず締め切り日までに申し込みをしてください。
 申込締切 : 平成30年6月17日(日)
 申込方法 : 同封の返信用はがきか電話で下記事務局までお申し込みください。



浅沼香恵さんの絵手紙
 とてもさわやかな緑色で描かれています。
 カラー印刷でないのが残念です。

ほっとたいむ

5月定例会(新溪園)も盛会に終わることができました。

中庄高齢者支援センターの天野様指導の脳トレで、一気に会を盛り上げて頂きました。アドバイスもいただき、ありがとうございました。

お抹茶を点でて下さったKさん・Nさんありがとうございました。また多数の会員さんがその周辺でお手伝いくださいました。皆さんの協力で楽しい会になりました。

皆さんが協力されている姿を見て、今の心境は「ほっとたいむ」……。レストランの名前だったかも?(シ)

◎今後の予定

定例会開催日	定例会内容	定例会会場	であい通信発行日
6月22日(金)	談笑会	ボランティア交流室	7月13日(金)
7月27日(金)	ボーリング	アミパラボウル	9月14日(金)
9月28日(金)	談笑会	ボランティア交流室	10月12日(金)

発 行 : 倉敷ねたきり・認知症家族の会

事務局 : 〒710-0834 倉敷市笹沖180番地倉敷市社会福祉協議会内

☎(086)-434-3301 Fax(086)-434-3357

年会費 : 1,200円(郵便振替口座番号 : 01330-2-86815、氏名、住所、電話番号記入)

協 力 : 倉敷市社会福祉協議会

