

であい通信



協力

倉敷市社会福祉協議会

その184号

六月談笑会

中村 美智代

一週間、一ヶ月が早く過ぎ、月日は滞りなく過ぎて七月が来ます。

六月二十三日(金)談笑会に出席しました。介護者の会について思う事は、支援センターの方の情報を知ったり、今、介護をされている人たちの悩みを受け入れたりして、お互いが考える場所であると思います。いろいろな話をもらって帰る大事な場所だと思います。介護を経験した者同士でないとできない話が、この日も次々と出てきました。また、今は参加者が減っていますので、会員の募集の事も考えなければと思いました。何か出来ることがあればお手伝いしたいと思っています。主人を亡くして一年が過ぎ、感謝の気持ちは忘れない様に、これで良かったとそう思っています。

介護といっても人それぞれの立場が違い大変です。談笑会では介護経験者たちが、質の良い情報を運んで教えてあげれば、現在、介護中で情報を得にくい人も助かると思います。

最近、私も時折もの忘れする事があり、脳のトレーニングをしなければと心配になって来ました。これからも戸川さん、支援センターの方々、私達を見守ってくださいませよう、よろしくお願ひいたします。本日はお忙しい中、お世話になりました。

川柳

介護して

いやみいわれる

その笑顔

(習い始めた川柳を作ってみました)



倉敷寝たきり・認知症家族の会
～談笑会に参加して～



梶田香織さん

平素よりお世話になっております。参加させていただきありがとうございました。数年ぶりに参加させていただきました。

皆さんの近況報告などを一人ずつお話しされ、皆で共有したり、分からないことや困っていることがあれば会員の経験者の方が助言をされていました。とても貴重な意見を聞かせていただくことができました。介護保険制度や倉敷市独自の制度、障がい者の制度など知っていなければ利用できないことが意外とたくさんあり、知られていないということが分かりました。そういう情報を共有できる場であり、利用できる制度は利用し日々の介護の手助けになるように情報提供していければ良いなと思いました。

高齢者支援センターでは地域で認知症カフェを開催しているところもあり、身近に気軽に立ち寄れる通いの場になるように働きかけを行っています。当事者や家族の方の支援につながるようなれば良いと思います。また、家族の会の良さを伝えていきたいと思っています。

倉敷南高齢者支援センター 梶田

チェック！ 口腔機能の維持改善

摂食：ゆっくりよく噛んで食べる。

- ⇒味覚の向上・食事の楽しさ
- ⇒早食い防止
- ⇒肥満・糖尿病などの予防

嚥下：のみ込む力をつける訓練

- ⇒「あいうべ」体操
- 「あ～い～う～べ～」を大きな声で
- ⇒開口10秒訓練
- 最大限に口を開け10秒保つ
- 1日5回×2セット

アルツハイマーデー

9月21日は世界アルツハイマーデー。「認知症の人と家族の会」の活動に協力して、9月30日(土)にイオン倉敷でリーフレット配布活動を行います。ご協力をお願いします。



談笑会から

♡要介護5で完全に寝たきりだった夫が、3年半前と比べて在宅介護でずいぶん良くなった。週2回の訪問リハを利用しているが、ベッドサイドに立ち上げられるようになった。デイケアも週2回利用。初めの頃は色々しなければと思っていたが、今は自分がリフレッシュするためのフリータイムにしている。温泉や美術館に行ったりしている。



♡私は運転できないが、社協の車いすのまま乗れる車を借りて、息子の運転で、夫や家族と一緒に深山公園に出かけたことがあり、良かった思い出がある。

♡申請で利用できたり支給されたりするものが種々ある。該当するかどうかを健康長寿課などに問い合わせよう。介護手当・介護タクシーのチケット・埋美容券・おむつ購入費など。知らないと損。

♡出かけるための交通手段について

定例会に参加するとき、朝は何とかバスに乗れても、午後の便がなくて困る。運転できなくなったとき、交通手段が少なく、買い物にも困るのではないかと思う。

乗り合いバス・コミュニティバスがあるところもあるが、便も少なく難しそう。

移動支援をしている地域もある。

運転免許返納したOさん。アシスト付き自転車でコンベックスの介護サービス博まで出かけたそうです。くれぐれもお気をつけて！



♡自分自身のためにも近くの介護予防教室などに参加するのはおすすめ。

各地域に認知症カフェも少しずつ開かれるようになってきているので、参加してみては？

地域の人参加を呼び掛けているが、認知症の人が参加できるのは

必ずしも近くがよいとは言えないのかもしれない。

住んでいる近くでは、介護者も本音の思いを話せるかどうかわからない。



大学で学ぶ

介護者のための体に負担の少ない介護

介護技術講座

- 日 時：平成29年9月6日（木）12:30～15:30
場 所：河崎医療短期大学 3階 介護実習室
内 容：衣類等の着脱、車いすなどへの移乗など
定 員：30名（応募多数の場合は抽選）
対 象：倉敷市民で介護をされている方 ※事業所にお勤めの方は対象外です。
参 加 費：500円（お車の場合、駐車料金（1時間100円）が必要です）
申込締切：平成29年8月8日（火）
申 込 先：倉敷市社会福祉協議会 086-434-3301

介護支援サポーター養成講座

- 日 時：平成29年8月12日（木）から全9回
場 所：くらしき健康福祉プラザ 2階 201研修室
内 容：福祉とはという基本的なことから高齢者や認知症の方々への
支援の目録・支援の方法などを学びます
定 員：50名（応募多数の場合は抽選）
対 象：高齢者支援活動に関心があり、地域において活動する意欲のある倉敷市民
申込締切：平成29年7月28日（金）
申 込 先：倉敷市社会福祉協議会 086-434-3301

アルツハイマーデー講演会

認知症になっても困らない わが街 くらしき

認知症の人とともに生きる街づくり

- 日 時：平成29年9月21日（木）13:30～15:30
場 所：イオンモール倉敷 2階 イオンホール
テ ー マ：認知症の人とともに生きる街づくり
講 師：医療法人エスポアール出雲クリニック 理事長・院長 高橋 幸男氏
参 加 費：無 料
申 込 先：倉敷市社会福祉協議会 086-434-3301 戸田

次回定例会のお知らせ 《《ボウリングに挑戦！！》》

当会初めての企画です。ボウリングに挑戦してみましょう。おしゃべりしながら、心身ともにリフレッシュしましょう！！初めての人、体力がないという人も、介護を忘れて楽しいひと時を過ごしましょう！



日 時：平成29年7月28日（金）11：00～
場 所：「Ami Para BOWL（アミパラ ボウル）倉敷」☎086-430-2222
ゲームセンターからエスカレーターまたはエレベーターで2階のボウリング場へ上がってください。（倉敷市役所本庁舎南 ハローワーク北に駐車場あり）
車は市役所南の道路を東方向から西進して、左折で駐車場に入ってください。

参加費：会員負担分として500円

（2ゲーム+貸靴+ドリンク+優勝者（??）賞=1,100円のところ）

食 事：ゲーム終了後、時間のある方は、近くで一緒に食事をしましょう。

参加申込：必ず事前の申し込みが必要です（食事の希望も）。

同封の返信用葉書か電話で下記事務局までお申し込みください。

申込締切：平成29年7月20日（木）お急ぎください！

送 迎：予定していません。必要な人は相談に応じます。



森澤恵美子さんの絵手紙
倉敷美観地区の柳は、六月下旬から剪定がすすんでいるそうです。白鳥のヒナは元気に育っているでしょうかね？

夏を乗り切ろう！

次のであい通信発行は9月です。皆さん夏を元気に乗り越えてください。猛暑にはクーラーをつけたり、水分補給をしたりして体調維持に気をつけてください。

うたごえ“ピースナイン”のお知らせ

くらしき健康福祉プラザ5階ホール
14：00～16：15 500円
開催日：7月22日（土）、8月17日（木）、9月28日（木）
問合せ：090-7994-3067

◎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
7月28日（金）	ボウリング	アミパラ倉敷	9月8日（金）
9月22日（金）	談笑会	ボランティア交流室	10月13日（金）
10月27日（金）	ミニリフレッシュ旅行	未定	11月10日（金）

発 行：倉敷ねたきり・認知症家族の会

事務局：〒710-0843 倉敷市菟沖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

