

# であい通信



協力

倉敷市社会福祉協議会

その183号

## 談笑会 10 新溪園

浅沼 香恵

緑に包まれて清々しい季節を迎え、心が弾むこの頃です。五月二十六日（金）、新緑和風庭園の中の大広間で食事をいたしました。老松・中洲高齢者支援センターの渡辺さんと、社協の戸川さんに来ていただいて、会を盛り上げていただきました。

介護なさっている方は、自由に家から出られません。会員さんがだんだん少なくなつて困っています。どの様な方法で人数を集めるか、インターネットで紹介するか、くらしき広報の中にとりあげてもらうか、いずれも頭の痛い問題です。

次にセンターさんの指導で頭の体操をしました。赤い旗と白い旗を両手に持って高く上げて、「赤あげて！」「白下げて！」「白上げないで、赤下げて！」と・・・順にやって行きました。なかなか難しい良い運動になつて、体が温かくなつて来ました。

突然、庭にざわめきが・・・庭園の中に初々しい花嫁さんと花婿さんの姿がありました。みんなびっくり。ああ綺麗・・・ああ可愛い・・・しばし見とれました。私事になりますが、五十四年前にこの新溪園で結婚式を挙げました。思い出して何か嬉しい様な感激を覚えました。

次にみんなで「四季の歌」「おぼろ月夜」「手のひらを太陽に」の歌をうたつて、美味しいお弁当を食べて、楽しく終了しました。ありがとうございました。

## 新浜園での談笑食事会に参加して

倉敷市老松・中洲高齢者支援センター  
ケアマネージャー 渡辺あけみ

初めて、「倉敷ねたきり・認知症家族の会」に参加させていただきありがとうございました。初めてだったので、事前にインターネットで会について検索しました。

目的・・・定例会や会報誌「であい通信」を発行しており、介護者同士の交流や介護技術の向上・「思い」の共有・解決を図っている。地域に埋没している介護者に関する問題を発掘し、少しでも多くの方が介護者の存在を知り、活用できる

「場」であり続けること。会員 45 人 倉敷社会福祉協議会内。月 1 回定例会（談笑会、講演会、食事会、勉強会、リフレッシュ小旅行、施設見学など）とありました。



渡辺あけみ さん



新浜園での談笑食事会に参加させていただき、現在介護をされている家族の方や、以前介護をされていた方、役員の方などで新緑の庭を見ながらお話し、介護をされている方のお話しや相談などお伺いしました。高齢者支援センターの業務内容も紹介させていただき、65歳以上の高齢者の相談窓口として、小学校区ごとに担当させていただいており、認知症高齢者や介護者の悩みなどに対応させていただいているので、「ねたきり・認知症家族の会」とは近い存在だと思います。

会長より以前は会員数も多く、定例会への参加者も多く見られたが、現在は会員が減っているとのこと。介護保険制度が導入され、支援を受ける場所と相談が出来る場ができたことも一因とされますが、介護者同士で意見交換することで介護者の心のケアもできるのではと思います。

初めてこの会に参加させて頂き、家族会の意義について強く認識し、今後も介護者が心健やかに介護に取り組めるようお手伝いできたらと思います。高齢者支援センターでは、認知症カフェや家族介護教室などで、認知症への取り組みもしていますので、連携を取りながら支援できたらと思います。

# 骨粗しょう症といつのまにか骨折

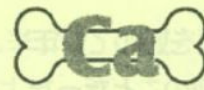


## あなたの骨は大丈夫？

テレビのCMでよく見かけるようになった「いつのまにか骨折」。  
その原因は「骨粗しょう症」です。60代以上の女性に多い病気です。  
その症状と予防策を探ってみましょう。

### ○症状

新しく作られる骨の量よりも、壊される骨の量が多くなり、骨が軽石のようにスカスカになり、骨折しやすくなります。少しの転倒や咳やクシャミでも骨折したり、気づかないうちに腰椎（背骨）が次々につぶれて腰が曲がってしまったりします。寝たきりになる原因の一つです。



### ○予防策（骨密度を測定しましょう）

#### 1. 食事

カルシウムを多く含む食品・・・1日に牛乳コップ1杯は必ずとるようにしよう。

ビタミンK（骨の生成促進）・・・ホウレンソウなど

ビタミンD（骨の代謝促進）・・・干しシイタケなど・日光に当たる

#### 2. 運動

筋肉作り⇒骨作り・・・ウォーキング1日20分以上週3回以上が目安  
ある程度の荷重のかかる運動

転倒骨折予防教室・・・各地域の高齢者支援センターで実施しています。  
お住まいの地区のセンターにお尋ねください。



## 談笑会から

### 近況報告

- チョットした転倒で圧迫骨折した。不便ながらも何とか日常生活はできているが、何時わが身に介護が要るようになるか、「明日は我が身」・「介護と隣り合わせ」と実感した。
- 食中毒で下痢嘔吐症となり、救急車で運ばれる事態になった。
- 一人暮らしの姉が入院した。娘を後見人とする手続きをしたが、全く世話をせず、必要な物品の資金や希望する外出の費用も自由にできなくなった。妹として何もできず辛い。夫はデイサービスに行ってくれるので、助かる。自分のために運動や笑いヨガなどをして健康維持とストレス発散を心がけている。
- 夫が亡くなってからちょうど一年。一周忌法要をした。
- 一人暮らしをしている父親がデイサービスに行ってくれないので。仕事をしながら玉島の実家まで通って介護をしている。父親は昔人間で、施設の世話になるのをいやがり、入浴や食事の時刻などにうるさく、わがままで困る。仕事をしながらの介護がいかに大変かを理解してくれない。

### 家族の会について

- 会の発足当時は介護保険もなく、介護情報・介護サービスともに少なかったもので、墓をもつかむという思いで、会員が大勢参加した。
- とにかく介護の現場から離れたい思いで参加した。
- 介護者の会があることがまだよく知られていない。
- 定例会に参加しようとショートステイの申し込みをしても、3か月も前から予約しないといけない。
- デイサービスに行ってくれない。本人に合ったデイサービスがない。
- 定例会に参加したくても、交通手段がない。
- インターネットや広報など、色々な手段で「会」を知らせよう。
- 20年前と違って、情報や介護サービスは確かに増えてきてよくなった。しかし、介護者の心を支えてくれるのは、同じ思いの介護者同士であり、この会は大切にしたい。



皆さんの貴重なご意見を励みに、今後の方策を考えて行きたいと思います

### クイズタイム

さて、絵の意味するの漢字でしょうか？（センターさんからの仕題）

1



逆さのブタではなく、寝ているブタは？



2



リを肩に乗せている。肩に積んでいるのは？



## 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て、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29年6月23日(金) 10:00~  
 場 所 : ぐらしき健康福祉プラザ ボランティア交流室  
 送 迎 : 倉敷駅みずほ銀行前 9:30発予定  
 参加申込 : 準備の都合上、早めの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28年6月20日(火)  
 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より  
 先日は新溪園で楽しくお食事もし、緑が一杯で大変癒されましたね。可愛い花嫁さんや花婿さんに出会って嬉しかったです。色々お世話になりました。

### 入梅

梅雨に入りましたね。あちこちの田んぼに水が入り、田植が始まっています。農業には必要な恵の雨ですが、洗濯物や家の中がジメジメするのは困りますね。晴れ間を有効に使いましょう。

また、これからは食中毒や熱中症に気を付けましょう。手洗い、冷蔵庫の掃除、食べ物は新鮮なうちに食べ切るなどに注意し、熱中症予防には水分補給を心がけましょう。

梅雨の末期には、豪雨や台風にも備えましょう。

### ◎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23日(金) | 談笑会   | ボランティア交流室 | 7月14日(金)  |
| 7月28日(金) | ボーリング | 未定        | 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) |

発 行 : 倉敷わたせり・認知症家族の会  
 事務局 : 〒710-0843 倉敷市笹沖180 香地倉敷市社会福祉協議会内  
 ☎ 0861-434-3301 Fax 0861-434-3357  
 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

