

認知症の人を介護している家族の方々をささえる情報誌

いるかの会だより



【発行】高砂市認知症の人をささえる家族の会「いるかの会」

【事務局】社会福祉法人 高砂市社会福祉協議会（地域福祉課）

2022. 10月

〒676-0023 高砂市高砂町松波町 440-35 高砂市ユーアイ福祉交流センター内
(TEL 079-444-3020 / FAX 079-443-0505)



8月の行事報告



～「第2回 阿字観」（すずらんの会、子いるかの会合同行事）を開催しました～

8月25日（木）高砂市文化保健センターで、すずらんの会・子いるかの会との合同行事「第2回 阿字観」を開催しました。高野山真言宗 地藏山金剛寺 副住職 松井亮鷹師を講師に迎え「瞑想法・呼吸法を学び、心を整えましょう」をテーマに、瞑想についての講義を受け、体験実習を行いました。

コロナ禍で不安と緊張が続く中、参加者のみなさんは介護や仕事などで忙しい日々をお過ごしですが、心を静かに落ち着かせ、自分自身をしっかり見つめながら、ゆったりとした時間を持たれました。



瞑想の話真剣に聞いています

呼吸を整え、心を落ち着かせて瞑想中



瞑想 とは・・・

瞑想とは「心を静めて神に祈る行為や何かに心を集中させること、心を静めて無心になること、目を閉じて深く静かに思いをめぐらすこと」です。座禅やヨガのように座わって行う瞑想法や立って行う瞑想、歩行するなど動きながら行う瞑想など様々な種類がありますが、呼吸を整えること、心を静かに落ち着けることは、多くの瞑想法に共通しています。

①心をもつにすること ②自分自身や周囲の現状をしっかり観察すること ③リラックス、ストレスを軽減させること ④自身の集中力を高めることなど目的も様々ですが、肯定的に捉えるきっかけとして広く伝えられています。

～阿字観とは～

弘法大師空海が唐の国（今の中国）から持ち帰り、日本に伝えた真言宗に伝わる代表的な瞑想法のひとつ。

講師資料・講義より抜粋



9月の行事報告



～認知症高齢者等個人賠償責任保険とSOSネットワークについて～

9月12日(月)、高砂市ユーアイ福祉交流センター1階 交流スペース1.2において、高砂市役所地域福祉課の職員より「認知症高齢者等個人賠償責任保険とSOSネットワーク」について制度説明をしていただきました。この制度は認知症の方、またその家族が地域で安心して暮らせる仕組みとして始まりました。SOSネットワークは平成30年4月から、認知症高齢者等個人賠償責任保険は今年6月から新しく開始されました。

制度のくわしい内容を知り、参加者との活発な意見交換をすることが出来ました。SOSネットワークについても、介護をする家族の思い、要望を話し合うことができ、大変有意義な時間となりました。

行方不明者の情報をメール配信ではなく、LINE やたかさごナビを活用するのはどうか？

加古川市に在住しているが、加古川市にはSOSネットワークがない。近隣市町とも連携、調整が必要ではないか？



SOSネットワークについて
様々な意見がでました

お気軽に

ご参加ください！

「いるかの会だよりの発送作業」は、偶数月の第1月曜日に高砂市ユーアイ福祉交流センター1階 研修室で、13時30分より行います。また、14時30分～15時30分まで、会員による「介護相談会」を行いますので、お気軽にご参加ください。



いるかの会 行事のお知らせ



～10月のいるかの会～

ワイワイがやがや「お話し会」

日頃の思いや介護の悩み、疑問などを気軽に語り合い、情報交換します。

- 【日時】10月17日(月) 13:30～15:30
 - 【内容】親睦交流、情報交換
 - 【場所】高砂市ユーアイ福祉交流センター
1階 研修室
- ※ご自由にご参加ください

～11月のいるかの会～

すずらんの会・子いるかの会合同行事

地域包括支援センター・支援協力センターとの交流会

日頃の介護の悩みや疑問など、専門職との懇談を通して相談に応じます。

- 【日時】11月14日(月) 13:30～15:30
 - 【場所】高砂市ユーアイ福祉交流センター
1階 交流スペース1.2
- ※事前にお申し込みください

【申込み・問合せ先】 高砂市社会福祉協議会 (TEL 079-444-3020)