

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. 12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)

10月の行事報告

～ワイワイがやがやお話し会を開催しました（11名参加）～

10月17日（月）、高砂市ユーアイ福祉交流センター 1階 研修室において、「ワイワイがやがやお話し会」を開催しました。介護を経験されている身近な人の話を聞いたり、自身が体験している介護の現状を聞いてもらったり、日頃の思いや介護の悩み、疑問などを話し合う場となりました。参加者のみなさんは、話したいことがたくさんあり、小さなグループに分かれて思い思いに介護の話や愚痴を言い合い、心のうちを気軽に吐き出されました。介護経験者や介護中の仲間が寄り添い、話をじっくり聞いて共感する機会はとても大切であり、同じ境遇のみなさんで話し合うことで、心が救われていることが多いと感じました。



・デイサービスに行ってくれているから助かっているが、施設側に気を遣う。お世話になっているので、言いたいことが言えない。

経験談や 言いたいことや聞きたいことは
アドバイス 遠慮しないで言ったらいいんだよ。



・怒りを直接ぶつけてくるので、泣きながら介護している。

経験談や 感情は残る。認知症を正しく理解し
アドバイス て、自分が変わると、少し楽になった気がする。

知ってる？

にんちしようかるた

認知症への正しい知識を身につけてもらおうと、考案されたかるたです。今回は「か」行の読み札をご紹介します。



か 噛むことで 記憶力が よくなるよ

かむことで脳が刺激されます。1本でも多く自分の歯を残す事が一番。日頃から定期的に歯科を受診し、もし失ってしまった場合でも入れ歯やインプラントで補って。いつまでもおいしい食事を楽しんでください。

き 来てこっち、呼ぶんじゃないくて
迎えに行こう

家族や周囲の人にとって大切な事は、「認知症は病気である」という事を理解して、本人の気持ちに寄り添った対応を心がける事です。「何が正しいか」という考え方よりも「どうしたら円滑・円満にことが運ぶか」を優先して対応する事で、安心・一体感が生まれ、よりよい関係を保つ事ができるでしょう。



繰り返す 同じ話も 笑顔で聞いて

何度も同じ話を聞かされるとうんざりしてしまいがちですが、出来るだけ初めて聞くような顔で相槌を打ってあげるとよいです。ご本人は同じ話をしている意識はありませんので、冷たくあしらってしまうと戸惑いや反感を抱いてしまいます。同じ事を繰り返し尋ねるのは不安のあらわれの可能性もありますので、丁寧に話を聞いてあげるのがGOOD。それでもつらい時はまず5回聞く事を目標にするのもあります。



ケータイは いつも 右ポケットに

せっかく GPS 機能のついた携帯を持っているのに、携帯するのを忘れた！なんて事もよくあります。物の置き場所を決め、「携帯は右ポケット」のように書いて、目につきやすい所に貼っておくとよいでしょう。



こんにちは その一言が 健康チェック

周りとのつながりが薄い人ほど重度になってから発見される傾向に。なにげないコミュニケーションが早期発見の第一歩です。相手の方の笑顔のチェックも忘れないでください。

11月の行事報告

～地域包括支援センター・支援協力センターとの交流会を開催しました（23名参加）～



11月14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 で、すずらんの会、子いるかの会との合同行事として、高砂市地域包括支援センター・支援協力センターの職員との交流会を開催しました。地域包括支援センター職員による協力センターの役割や概要説明の後、市内4か所にある協力センターから、各施設での取り組み等について貴重な話を聞いたり、日頃の介護についてアドバイスをいただいたり、活発に情報交換や交流をすることができました。

参加された方の感想

- ・初めて参加しましたが、いろいろな意見が聞けてよかった。
- ・施設の方からのアドバイス、意見や本音が聞けたことが良かったです。
- ・一般の方から質問があったことに回答していただけて良かったと思う。
- ・いつもみなさんの介護の話を聞いて大変なことを知り、みんな頑張っているなと思います。
- ・介護をされるご家族の気持ちを大事にしなければならぬと一層感じました。
(いるかの会だよりについて)
- ・不安のある介護者には、情報を得ると場なり、心の支えになっている。今後も継続した活動を期待したいと思う。



**高齢者に関する
相談や悩みについて
お気軽に連絡してください!**



【問合せ先】

- ・高砂市地域包括支援センター 079-443-3723
- ・地域包括支援協力センター
常寿園 079-446-1181
中島常寿園 079-442-8222
めぐみ苑 079-449-0112
のじぎくの里 079-247-9210



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。発送作業の後14時30分からは「家族のための介護相談」として、会員による相談会を開催します!

いるかの会 行事のお知らせ

～12月のいるかの会～



クリスマス交流会



楽しいひと時を過ごしましょう。

- 【日時】12月19日(月) 13:30～15:30
- 【場所】高砂市ユーアイ福祉交流センター
2階 交流スペース6
- 【持ち物】500円相当のプレゼント
(プレゼント交換をします)
※事前申込みが必要です。

～1月のいるかの会～

ワイワイがやがや「お話し会」

日頃の介護について介護者同士で気軽に話し合うお話し会と認知症ケア「ユマニチュード」のDVD鑑賞を行います。

- 【日時】令和5年1月16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



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

良いお年を
お迎え下さい

