

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）

2023. 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3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28日（月）高砂市役所 健康相談室で、すずらんの会・子いるかの会との合同行事「第3回 阿字観」を開催しました。高野山真言宗 地蔵山金剛寺 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。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と見つめながら、ゆったりとした時間を持たれました。



阿字観とは…

弘法大師空海が唐の国（現在の中国）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。私たちが大宇宙から脈々と伝えられている共通した生命を「大日如来」といい、それを古くインドで一文字に表したのが「ア」であり、真理の言葉「ア」を心の中で念じ、また声に出すことで大宇宙（大日如来）と一体になることを感じるというもの。仏教と瞑想は深い関係があり、今から2500年以上前、仏教の開祖であるお釈迦様が様々な修行の果てに瞑想を経て、自身の心を観察し悟りに至りました。そのことから仏教では瞑想を非常に重要視し伝承されてきました。

日本でも数息観（すそくかん）や座禅や止観、阿字観といった瞑想が各地に伝承されています。

講師資料・講義より抜粋

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。

9月の行事報告



～高砂市まちづくり出前講座 高齢者と介護者の食生活について～



9月11日(月)、高砂市ユアアイ福祉交流センター 1階 交流スペース1において、高砂市役所 健康増進課の溝口 祐花氏を講師に「高齢者と介護する方に向けた食生活」についての出前講座を開催しました。認知症の症状別の食行動の変化に応じた対応方法や、食を通じて幸福感を得ることの大切さなどくわしく説明をしていただきました。講座を通して普段の食生活を改めて振り返るいい機会となり、大変有意義な時間となりました。

参加された方の感想

- 少しのきっかけ、食事方法で本人、家族の健康に結べるアドバイスをいただきよかったです。
- 認知症の方の対応や食事について知ることができたので役に立ちそうです。

9月のいるかの会に実習生が参加しました！

9月のいるかの会で「まちづくり出前講座」に参加させていただきました。活動の中で「認知症の人への食事支援」をテーマに食べる事の意味や介助の仕方について学び、知識を深めることが出来ました。当事者であっても戸惑う事が多いと思うので役立つ情報を知る事の出来る機会を設ける事によって、安心できるのではないかと思います。また、家族の中に認知症の方がいて悩んでいる人は大勢いらっしゃると思います。そんな時に同じ立場で困りごとを持っている当事者同士で話しあうこと^{すす}によって、悩んでいるのは自分だけじゃないという気持ちになり、心の煤を取り払う事につながると実感しました。いるかの会と一緒に参加させていただきました。今日学んだことは将来しっかりと活用していき、今後の福祉の勉強にも活かしていきます。



神戸学院大学 総合リハビリテーション学部 社会リハビリテーション学科 3回生 渡眞利 亜美

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16日(月) 13:30～15:30
- 【内 容】親睦交流、情報交換
- 【場 所】高砂市ユア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

家族の介護について知りたい事や不安な事はありませんか。ぜひお気軽にご参加ください。

- 【日 時】11月20日(月) 13:30～15:30
- 【場 所】高砂市ユアアイ福祉交流センター 1階 交流スペース1.2
- 【内 容】地域包括支援センターについて 専門職との情報交換会

※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)