







山口市介護者の会広報紙 令和3年9月発行 介護者の会事務局/山口市上竪小路89番地1

#### 新会長あいさつ

会長:来栖 和子

「互に励まし、助け合いの想いを!!」

吹く風の涼しさに、秋の到来を感じるこの頃ですが、皆様におかれましては、ご健勝のことと存じます。

令和3年度、役員改選となり書面議決において会長に推薦され、お役に立てればと言う思いでありますが、お引き受ける事になりました。

皆様と共に「互に励まし、助け合いの想いを!!」をモットーに微力ながら、お力になれるよう努力を致します。ご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

昨年度においては、新型コロナ感染拡大で世界中がコロナまん延で、社会状況が大きく変化し日本においても、昨年4月 | 6日より緊急事態宣言が発出されました。あれから、 | 年以上が経過しましたが収束の気配はなく拡大しています。高齢者もワクチン接種を終え | 日も早く当たり前のことが、当たり前にできることを日々切望します。「当たり前のこと」って本当に重大ですね。

さて、山口市介護者の会では、会員さんお一人おひとりの声や、気持ちに寄り添い、「和」のおたよりを通してつぶやき~あんなこと、こんなことや~耳より情報~など、どんなことでも気軽に言えるコーナーを設けます。皆さんの声を皆さんが楽しみにしましょう。

今年度も、介護相談会や介護実践教室そして講座を通して、いろいろな方法や工夫など学んでいきたいと思います。介護が負担にならないように、軽減できるように望みますね。一番の楽しみは、リフレッシュ旅行です。しっかりリフレッシュして、心を励ましこれかも「介護頑張ろう」という楽しい気持ちになりましょう。

よって、介護者の仲間、人間関係がおおらかで笑顔あふれる「あんなこと、こんなこと」なんでも話せ失敗を笑いで飛ばせる雰囲気であることを大切にしましょう。

## 「退任の挨拶」

前会長:福嶌 定子

退任にあたりご挨拶を申し上げます。

平成 27 年に介護者の会が合併し、山口市介護者の会となり、今日まで皆様のご指導、ご 支援により重責を務めさせていただきました。

これ等も皆様方の身に余る厚誼の賜物で感謝とともにお礼申し上げます。

本来なら、総会にて、ご挨拶申し上げるところでしたが、新型コロナウイルスの感染が発生し、緊急感染事態拡大に伴うまん延防止等で自粛し、総会も書面議決となりお会いすることが、かないませんでしたこと残念でした。

今後も山口市介護者の会が「助け合う、心でつなぐ、優しい介護」で一日も早く、もとの 生活に戻れますようお祈り致します。誠にありがとうございました。

### 令和3年度~新役員の紹介 書面議決で報告していますが、以下の通りです。

会 長 来栖和子

副会長 稲田俊枝 北村美枝

理 事 村田英未子 宮川清子 岡村峰子 中山範子 中野幸子

監 事 岡本雅臣 高木チエ子

### 新役員あいさつ

北村 美枝 「指先のリハビリと思いパソコンを習得しました。が、普段使う機会が少ない私が

今回広報担当の一人と成りました。本音は「如何しましょう 出来るかしら?」 と心配です。先輩方々に教えて頂きながら頑張りたいと思います。ご協力お願い

します。

宮川 清子 「コロナに気をつけて、頑張りましょう。よろしくお願いします。」

中山 範子 「介護 | 0年になります。皆さんに教わりながら、皆さんのために、私のできるこ

とを頑張ります。」

岡村 峰子 「会長さん始め関係者の皆様には運営に当たり平素よりご尽力いただき、大変感謝

しております。私は現在、主人の介護をしておりますが、言語障害の上に認知症 がありまして、老々介護由に日々四苦八苦しております。今後ともご指導の程よ

ろしくお願い致します。」

中野 幸子 「初めての役員で何も分かりませんが、ご指導の程、よろしくお願いします。」

#### 「介護実践教室 中止」

※6月 I I 日(金)に予定していた介護実践教室は新型コロナウイルス集中対策期間により、 中止となりました。

# 「山口市介護者の会茶話会」 日 時:7月30日(金)10:30~

場所:湯田地域交流センター

内容:「介護体験発表、歌、ストレス解消の体操」

講師:・山口市福祉センター 石丸館長

・基幹型地域包括支援センター職員 赤松氏、田谷氏

介護体験発表:・中野 幸子 ・宮川 清子

#### 皆様から茶話会の感想をいただきました!(アンケートから抜粋)

- ・コロナでどこにも出掛ける事もなく、本当に久しぶりの集まりでした。 心から色々な事を教えられ心に励みを頂きました。
- ・ストレス解消の体操が楽しかったです。家でもやってみようと思います。
- ・大変楽しかったです。いろいろご苦労されている様子大変よく分かり ました。今からいくみちです。参考にします。
- ・石丸さんの体験発表…参考になることありましたのでこれからの介護 に活かしていきたいと思います。ギター演奏ありがとうございました。 中野さん、宮川さん体験発表ありがとうございました。自分のことも 振り返り感動しました。

棒体操も簡単にできて、地域のグループで活用させていただきます。





# 介護実践教室 開催!

日 時:10月8日(金) 13:30~15:00

※場所がわからない場合は 事務局までお問合せください。

場 所:ハートホーム小郡(山口市小郡下郷 2222-3)

内 容:「介護の基本 負担の少ない介護の仕方」

介護知識・おもに体験型の研修

講 師:ハートハウス小郡職員



申込み: 10月5日(火)までに 事務局(083-924-0543)へご連絡ください。

## 出張介護相談会 開催!(※9月9日の予定から延期になりました)

日時:令和3年10月21日(木)13:00~15:00

場 所:山口市小郡地域交流センター

相談医:田中宏史氏「内科医」

相談員:包括支援センター 他



## リフレッシュ旅行 開催!

日時: | | 月 | 2 日(金) 9:45~ | 5:45(予定)

場所:下松市 笠戸島

# 療養病棟勤務医による講演会 開催!

日時:12月9日(木)13:00~15:00

場所:山口市社会福祉協議会南部支所「小郡・下郷駅となり」

(山口市小郡下郷 1437 番地 6)

講師:田中宏史 氏



### 《活動報告》 やまぐち介護者(家族)の会

家庭訪問で、お顔を拝見出来ただけでも安心です。

介護を、時々人に任せ、ゆっくり自分と向き合い!美味しい好きな物を食べて元気・元気! ※だるまで七転び八起、コロナに負けないぞ!!

やまぐち介護者(家族)の会 山下トメ子





## ≪活動報告≫ おごおり介護者の会

#### 『握力測定で一喜一楽!』

日本サルコペニア学会の資料を基に、加齢による筋肉量の減少を診断するための予備テスト(握力男性 28K 女性 18K 以下・立ち上がりテスト椅子から 5 回立ち上がるのに 12 秒以上かかる) を定例会前に毎回実施しています。7 月には、お手玉を使って、前腕筋の働き・クラッシュ力・ピンチカ・ホールドカ・指ハイタッチなど楽しく握力を鍛えました。

おごおり介護者の会 髙木チエ子

## 今後の予定

月・日	曜日	行事内容	会 場・時 間
10/8	金	介護実践教室「負担の少ない介護の仕方」	ハートホーム小郡 13:30~15:00
10/21	木	出張介護相談会「医師による医療相談」田中宏史氏	小郡地域交流センター  3:00~ 5:00
11/12	金	リフレッシュ旅行「下松笠戸島」	山口県児童センター 9:45~15:45(予定)
12/9	木	介護講演会 講師:田中宏史 氏(山ロリハビリ病院医師)	山口市社会福祉協会南部支所 13:00~15:00

## ※会員募集中

現在会員を募集しています。お気軽にご連絡ください。

#### 問合せ

山口市介護者の会 事務局 ( 担当 関谷・中田 ) TEL 083-924-0543 FAX 083-924-1398 編集後記 4月から事務局を担当しております。よろしくお願いします。何をしような状況だからこそ、明るく前向きな気持ちで過ごしていきたいです。 関谷 記 昨年度に引き続き、事務局を担当しておりません。 改めて、よろしくお願いします。2年続けて総会も 世ていただきます。2年続けて総会も 世でいただきます。2年続けて総会も 高いです。 ことも多いと思います。皆でストレスが溜まっていることも多いと思います。皆でストレス解消法を話したいところです…。 中田 記