和なごみ

第13号
山口市介護者の会広報紙　令和4年9月発行
介護者の会事務局／山口市上竪小路89番地1

「互いに励まし、助け合いの想いを！！」

会長：来栖　和子

今年は、9月になっても、例年にはない暑さが続きますが、皆様におかれましては、ご健勝のことと存じます。この夏は、コロナ禍も増加し、熱中症警戒アラートも日々続き、朝からエアコン・扇風機にスイッチを入れ、電気代なんて考えられない毎日ですね。

総会は、3年ぶり（5月19日）に、山口市福祉センターにおいて山口市介護者の会の総会及び介護講演会に来賓をお招きし、コロナ対策を十分行い、検温等もご協力をお願いし、開催できたことにお礼を申し上げます。

総会後の講演会も「介護予防と食事について」 日吉台の管理栄養士岩脇さん、介護支援専門員平田さんに、具体的な健口（けんこう）体操など、充実した時間を過ごしました。これからも、コロナ対策を十分行い無理のない様に行事を進めていきたいと思います、ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

また、介護者の会では、心の拠り所や、居場所など安心して－どんな事でも－どんな些細の事でも－「互いに励まし、助け合いの想いを!!」大切に進めていきましょう。

令和4年度総会開催

日時　5月19日（木）13:00～13:40
場所　山口市福祉センター

3年ぶりに総会を開催することができました。

会員55名過半数の承認をもって、令和3年度事業報告・収支決算、令和4年度事業計画・収支予算が承認されました。

介護講演会開催

日時　5月19日（木）13:50～15:00
場所　山口市福祉センター
講師　社会福祉法人山口向陽会 日吉台
　　管理栄養士 岩脇敏子氏
　　介護支援専門員　平田友子氏
テーマ 「介護予防と食事について」

参加者の感想

・フレイルについて、資料を準備していただいて、実践出来る事をして行きたいと思います。
　栄養、BMI、薬等、詳しく説明していただき、食事に気を付けたいと思います。
　簡単体操の実施 身体がほぐれました。
　簡単レシピ 早速試してみます。沢山の資料有難う御座いました。
・自分自身の食事によって体調管理が出来る事を学びました。
・一つ一つとても参考になり、身になりました。とても良かったです。

介護実践教室

日時　6月10日（金）13:30～15:00
場所　山口市社会福祉協議会南部支所
講師　藤本令子氏
テーマ　「介護者の気持ちの持ち方、介護への向き合い方」

参加者の声

・面白くて実現的だった。反省する面が多く、普通の人にも使える内容だった。うなずく事ばかりだった。
・藤本先生とお母さんの毎日のやり取り、厳しい中に心の優しさがよみとれます。テーマをさがして、「面白がる、笑い飛ばす」を 実践します。
・まだ介護の経験はありませんが、両親が高齢なので「介護する者の気持ちの持ち方、向き合い方」とても参考に成りました。経験談も聞け、気持ちにゆとりも出来ました。
・何時も体験をふまえた、わかり易い言葉で話して下さり、わかり易かったです。有難うございます。
・介護される立場に成って接する。出来る事に目を向ける。分かり易く説明頂き納得です。
・介護は、無意識に色眼鏡をかけないで見る事。相手にポジティブに向き合う。
・何時もわかり易く、「介護する人、される人の心の声が必要」というのが心に残りました。
・藤本先生のテンポのよいお話、とても参考に成りました。有難うございました。
・一生一度、感謝の気持ちを忘れないで、肩肘張らずいずれは自分の番。大変参考になった講話。有難うございました。
・手を抜きながら介護する。思いつめないようにする。気長に介護していきます。

施設訪問

7月1日　コロナ禍と炎天下の中
施設見学を快く受けて頂き
有難うございました。お礼申し上げます。

参加者の想い　　**〒754-1277　山口市阿知須4167-1**

- 介護施設としての理念に新しい方針を知り、目を開かされました。
  10人毎のユニットでアットホーム。これなら人間らしく過ごせるようで、我儘も有る程度、認められそうですね。とは言え働く方々のご苦労はどんなに大変かと思います。
  充分な待遇が得られますよう政治に要望したいものです。
- 静かで清潔。嫌な臭いもなく、十分満足です。びっくりしました。綺麗な事に。
- 地域とのつながりを大切にされている状態の中、個々の方への接し方を大切にされている事が嬉しく感じました。
- 新しい施設で気持ちが良いですね。ユニット型（自由と気兼ねが要らない）所が雰囲気良いですが本当に気兼ねが要らないのでしょうかね。
- 特別養護老人ホームに対する見方が変わりました。
- 一人暮らしの人は、安心できる所ですね。
- 実に家庭的で雰囲気が良いですね。女性が多いのも驚きです。自由な家庭の延長の感じがとてもいいと思います。
- 時間は自由で食事時間料理、盛り付けからの時間、衛生面が少し気になりました。
- 実は他の予定をキャンセルして参加しましたが、大変勉強に成りました。

つぶやき

地区の広場ののり面にみんなでひまわりの種を植えました。昨日一週間たって行ってみると、なんと双葉の芽が出てました。この夏が楽しみです。ウクライナの国の花“ひまわり”応援してます。

熱中症になり、意識が飛んで事故にて痛い思いをしました。周りの方が気付いて声を掛けて頂き助かりました。

高いつもりで低いのが教養
低いつもりで高いのが気位

（次号へつづく）

【各地区の活動報告】

やまぐち介護者（家族）の会

フクロウの飾りを作成

会員に配布しました

毎年、家庭訪問を実施していましたが、コロナ禍と熱中症等に配慮し、今年は知人への手渡しとポスティングにしました。

11月4日と12月1日は干支づくりを予定しています。

おごおり介護者の会

高齢者の食事の工夫　～免疫を高める食事について～　講師：賀宝の里　伊藤亜由美氏

9月9日　おごおり介護者の会では標記研修を実施、内容の一部分を紹介します。

栄養のバランスの取れた食事を工夫⇒1日の食事内容をチェックして7点以上摂取を目標とします。

①　肉　　点	⑥緑黄野菜　　点
②　魚　　点	⑦海藻　　点
③　卵　　点	⑧いも　　点
④　大豆　点	⑨果物　　点
⑤　乳製品　点	⑩油を使った料理　点

蛋白質①②③④は免疫力 UP に大切な要素。腸には免疫細胞70%が集中、醗酵食品ヨーグルト、納豆、チーズ、みそ、塩麹は、善玉菌として働き腸内環境を調整。植物繊維⑥⑦きのこは善玉菌の増殖、便秘予防。乳酸菌は免疫 UP に有効、特に④ごぼうは NK 細胞を活性化。血行促進にルチン・そば、イチジク。

硫黄化合物キャベツ、カリフラワー、葱・ビタミン類。お口やグーパー体操で脳の活性化、ラジオ体操等で笑い NK 細胞の活性化、適度な運動で睡眠も期待でき、楽しい学びの一時でした。

今後の予定

月・日	曜日	行事内容	会場・時間
10/14	金	体験や実践を取り入れた介護教室	小郡保健福祉センター 2階　第1会議室　　13:30～
11/11	金	リフレッシュ旅行	川棚温泉　ホテルお多福
12/8	木	介護講演会 講師：末永和之氏（すえなが内科在宅診療所）	市社協南部支所　　13:30～
2/24	金	茶話会	嘉川地域交流センター　13:30～

※随時、役員会を開催。

耳より情報

旧湯田かんぽの宿を、あんの青藍会さんが「ウェルネスセンター中央」という温泉を生かした総合福祉施設としていよいよ11月にオープン予定と成りました。

是非見学をお願いしましょうね。

【編集後記】

今年度は様々な行事を無事に開催できていることを嬉しく思います。9月以降も多くの行事が予定されておりますので、是非ご参加ください。

会員の皆様にお会いできることを楽しみにしております！

※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