

和なごみ

第14号

山口市介護者の会広報紙 令和5年3月発行
介護者の会事務局／山口市上堅小路 89 番地 1

「互いに励まし、助け合いの想いを！！」

会長:来栖 和子

花のつぼみもほころぶ季節と成りました。皆様には、介護者の会に温かいご理解とご協力を頂き、心から感謝しお礼を申し上げます。

4年度の行事もコロナ禍をくぐり抜けスムーズに何事もなく、
終えられた事に感謝致します。中でも好評のリフレッシュ日帰り旅行は、
川棚温泉のお多福で美味しい料理と温泉そして、旅行支援事業も適用されて本当に心身共に
リフレッシュでき、楽しく一日を過ごすことができました。
次年度を楽しみにされている皆様の笑顔・笑顔が微笑ましく思われました。
また、介護講演会では、末永和之氏の「在宅介護と在宅医療について」席も満席に成り、
出席された個々が介護の在り方を考えたり、お話に感動したり、それぞれに感じていました。
特にケアマネジャーとの連携や、信頼する事や、想いをしっかり伝える事などの大切さを
痛切に感じました。先生の図書「こだます いのち」も出席者全員に頂きじっくり読み続けて
います。

これからもコロナ禍は続きますが、上手に付き合いきましょう。もうすでに自己管理、
インフルエンザと同じ扱いの傾向になりつつ有ります。自分とはもあれ、周りの人に
迷惑かけないよう、喉の痛み、咳、発熱の時は風邪よりコロナを疑い早めに受診しましょう。
私たちは高齢なので、無理しないよう身体ご自愛のほど、健康第一で有ります様に祈ります。
2月の茶話会も、体験話しそしてセルフ整体講師、渡邊氏にいろんな体のほぐし方を
教わり大変参考に成りました。心癒され一年のいい締めでした。

介護は、「互いに励まし、やさしい助け合いを通して、心の和を広げていきましょう。」



出張介護相談

開催

場所 吉敷地域交流センター

日時 9月8日(金) 13:00~15:00

講師 田中宏史先生

鴻南地域包括支援センター

医師による医療相談・地域包括支援センター職員による福祉相談
介護経験者と介護の悩みを個別相談 等

参加者の感想

- *田中先生に相談出来て良かったです。安心しました。
- *今日の出張介護相談は出席出来て感謝です。
- *会員同志で話しお互いのやり方を学び、参考に成りました。
- *皆さんと話し合いでお互い親密になれた。学生さんとフレッシュな意見交換が出来た。
これからの介護への認識を深めて頂き福祉の向上に期待。

介護実践教室 開催

場所：小郡保健センター

日時：10月14日（金）13：30～15：00

内容：食事と口腔ケア

講師：松崎久代氏（ハートホーム南山口）

柴田真宏氏（ハートハウス小郡）



初めて手話と要約筆記を導入しました

*高齢者の食事、飲み込みにくさの改善、参考になりました。

*口腔ケアの大切さを感じました。

*食事に時間がかかります。テレビを見ないで食べてますが、つつい見ながら食べてました

*手話と要約筆記でわかり易かった。

口元を見るためにマスクは外して欲しい。

*実物を見せて頂いたり、とろみのお茶等体験し、参考になりました。

行ってきました リフレッシュ旅行 川棚グランドホテルお多福

令和4年11月11日（金）参加者22名



川棚の郷土料理「瓦そば」
今では山口県を代表する
ソウルフードです。

参加者の感想

- * お天気も良く、綺麗な風景に浸り、リフレッシュ出来ました。有難うございました。
- * 良い季節に恵まれてとても良かったです。皆様の笑顔が見られて最高です。
- * 美味しく食事をさせて頂き有難うございます。久しぶりに友達に会えて、話をしたり、風呂に入り体が、心の中までポカポカ。
- * 天候にも恵まれ、良い旅行です。温泉に入り買い物も出来嬉しかったです。
- * 久しぶりに遠出をした感覚です。お食事もお風呂も満足です。リフレッシュ出来ました。
- * 大変楽しい旅でした。お料理は美味しかった。クーポン券でお土産も買う事が出来ました。
- * 久しぶりにお会いした方もお元気のことので楽しい出会いが出来ました。
「かわらそば」も美味しく頂きました。

在宅介護講演会開催！



日時:12月8日(木)13:30~15:00
場所:山口市社会福祉協議会南部支所
講師:末永和之氏(すえなが内科在宅診療所院長)
テーマ
「在宅介護と在宅医療について」

参加者の想い

- *末永先生のお話を楽しみに来ました。実父が緩和ケアでお世話になり、今日のお話を聞きながらその当時の事を思い出したり・・・。父の病気に立ち会った経験が義父母のお世話にも役立ちました。そして今春から実母を実家に（長期入院から退院し）今、楽しく介護を通して自分の人生についても考える機会を頂いた気持ちです。
- *生命、感謝、人生の完成。見取りはしていませんが、制度の利用を生かす事で乗り越えられると。有難う御座いました。
- *久しぶりに涙が零れました。頑なだった心でしたが涙が零れました。有難うございました。魂が癒されました。
- *末永先生のホスピスの心。立ち会われた患者さんの気持ち暖かく受け止め、一言一言の言葉に心が残ります。今日一日を大切に生き加齢より心の昇化に努めたいと思います。
「こだますいのち」の図書をじっくり読ませて頂きます。改めて感謝一杯です。
- *先生の包み込むような語り口に感動しつつ、六年前に夫の死に直面しましたが、申し訳なかったと思うことばかりです。本当に有難う御座いました。
- *先生の長年の経験が良く伝わり、感銘を受けました。中々この様なお話を聞く機会が無いので又講演会を開いて欲しいです。
- *高齢の父母、義母が在宅でいます。健康で元気いっぱい。それなりに助け合い支え合って日々の生活を頑張ってくれています。「良い人生だったな」と思ってもらえるように、私自身も後悔のない人生を送れるように一緒に生きていきたいと思いました。
- *今知りたい事 今出来る事 今から出来る事数々学ばせて頂きました。有難う御座いました。

つぶやき

ストレス溜めないように
息抜きして
すごしています。

深いつもりで浅いのが知識
浅いつもりで深いのが欲望

(次号へつづく)

“今日のお天気は、
一円玉のような快晴です。”
え？何の事？と思ったら、
これ以上崩れないんですって。
(情報番組より)

【各地区の活動報告】

やまぐち介護者（家族）の会

令和5年1月31日

大寒に入り厳しい寒さの中「新年の集い」を行いました。（ただし当日のみ好天気）

近況報告を済ませ、石丸館長さんの演奏会。

昭和歌謡に合わせ

初恋から悲恋に至る

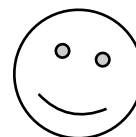
物語と演奏を

楽しませて頂きました。

“ブラボー！”



おごおり介護者の会 1月の行事から



㊟れしい ㊟いしょの ㊟ょうじ の事始めでは、握力測定が少し下降傾向に。

ペーパークラフトで兎を切り抜き手指体操・四字熟語とことわざ合わせで脳活。

笑って暮らせば脳がリラックス、心も晴れやか免疫力アップ、病気に打勝力、健孝力、三馬力の四コマ漫画を皆で読みながら笑う会に福がくる一っ！と納得しました。

今後の予定

月・日	曜日	行事内容	会場・時間
5/18	木	介護者の会総会 介護講演会	山口市福祉センター 13:00
6/15	木	介護実践教室	市社協南部支所 13:00
7月頃		施設訪問	未定
9/7	木	介護相談会	佐山交流センター 13:00
11/9	木	リフレッシュ旅行	未定

※随時、役員会を開催。

耳より情報

山口市社会福祉協議会へ寄贈された紙おむつは山口市介護者の会でお渡しさせていただいております。

今年度も多くの寄贈をいただきありがとうございました。

【編集後記】

あっという間に3月になりました。

今年度は山口市介護者の会として多くの行事を実施することができました。

来年度も多くの行事を予定しております。皆様ぜひご参加ください！
(事務局)

※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

