

会だより

茨木市老人介護家族の会
会長 綾 隆子

12月が間近となり、冬の気配が濃くなってきた夕刻、淡くあたりを照らしていた夕日が茜色になり、西の山に沈むと、残照の中に家並みやビルの黒さが浮かび上がってきます。「つるべ落とし」という言葉通りだと思いながら、足早に家路に急ぐようになります。

16日にリフレッシュ事業が無事に終わり、今年の行事予定がすべて完了したという安堵と、6年間務めた会長の任期終了まであと何ヶ月と指を折るようになりました。

家族の会の運営を任されて気づくのは、介護と同じように、二つも三つも先のことを念頭に置きつつ、今しなければならぬことをしているということです。十数年前、介護と仕事を両立させながら、さらに家族、とりわけ子供にも目を注がなければならなかった当時は、自分もまだまだ若かったからできたのでしょう。

先月の会報の中の俳句に“仕草まで ^{はは}亡母に似てくる ^{あきしぐれ}秋時雨”という句がありましたが「ほんまに」と共感し、65歳を過ぎた頃から亡き母と同じように、立ち上がるたびに傍にある物につかまり、かけ声を出すようになった自分に気がつきました。歳を確実に重ねてきた証といえます。

今月お願いした高木さんの介護記の文章の中に、無意識に実母に似た人を探しているという箇所がありますが、介護で苦勞してきても、そこには肉親への愛があり、上記俳句の「母の仕草を偲ぶこと」もまた、肉親への愛といえるでしょう。

世の中には殺伐とした事件が多くなっていますが、介護の仲間には、このような暖かい情愛にあふれている人が多いと気づき、なぜかホッとします。

枯葉が舞い散る中に母を想って詠んだ 頼 山陽の詩は、
今も昔も母を想う気持ちは同じなんですね。

“ 秋風吾を吹いて冷ややかなり ^ま 還た木葉を吹いて飛ばす
吹いて故園の樹に到るも 侵す莫かれ慈母の衣を ”

いよいよ今年もインフルエンザ流行のシーズンが目前になりました。予防注射を受け、しっかり体調を管理してインフルエンザに罹らないようにお過ごしください。



秋色の中 ウォーク & リフレッシュ

11月16日(火) 本年度の「リフレッシュ事業」が行われ、京都・洛南の名所松花堂庭園・美術館へ行ってきました。

お天気は快晴、昼間はぽかぽかと暖かく絶好の行楽日和でした。

今年は特に紅葉が美しいといわれていますが、広大な庭園の木々はすっかり色づいて、常緑樹やいろいろな種類の竹、古い茶室と調和して、秋風の中を歩く私達の目を楽しませてくれました。

ボランティアガイドの方の説明を聞きながら歩いて、木々のオゾン喝一杯吸ってお腹もへり「早くお昼ごはん食べたいなあ」と思った頃に雅びな松花堂弁当を全員でいただきました。総勢39名、日々の雑事をしばし忘れ、心身共にちょっぴりリフレッシュできました。



庭をぐるっと歩いて、気持ちよくなったところで「はい、チーズ」

ボランティア
の私が庭を案内します。



林さん、水の音
聞こえますか？



はて？

ここの竹をみて
ください。幹が
亀甲になってい
ます



昔は葉っぱに手紙
を書いたんですよ



聞こえる
聞こえる



リフレッシュ事業のお便りから



- ❁ 母が今年1月から6月の間に4回ほど入退院を繰り返しており、胃ろうと尿のバルーンをすることになりました。一週間に1回のデイサービスの日は、私の休日となっています。「母が出来るだけ畳の上で最後を迎える事ができますように」と今年で寝たきりになって11年目ですが頑張っています。いつもありがとうございます。
- ❁ 今年の1月に主人を見送りました。その間老人介護家族の会の「会だより」を読ませていただいておりました。色々なご苦労をされている様子を知り、自分の家だけでないと思い、「やらねば」と励まされました。ありがとうございました。
- ❁ 「会だより」いつもありがとうございます。母(87歳)が2月に右手首骨折、ギブスなしで毎日病院通い。少しおさまった頃、主人が右足骨折、8月主人の母が白内障の手術など。息子の嫁が仕事をしているので、保育所の送迎や夕食作りがあり、誰かに何かあるとたちまち大変です。母は手首が落ち着いてきて、デイサービスに試しに行き、手首のリハビリを主にしてもらい、続けて行っています。色々な人に接する事が良いようです。
- ❁ 「つどい」の時に介護されている方の話を聞くことも大切だと思いますが、介護を終えた方にも一言、現在の様子を聞かれてはと思います。役員経験者以外の介護終了者の出席がなくなってきているように思います。
- ❁ いつも会のお陰で前向きに充電をいたしながら勉強しております。今年も日頃のストレスが癒されるリフレッシュの日がきました。たのしみに参加させていただきます。
- ❁ 毎月「会だより」を送っていただきましてありがとうございます。毎号楽しみにしております。「つどい」に参加された方々の貴重なお話を参考にさせて頂いて、目の前に迫っている介護を無理せずやっていきたいと心の準備をしているところです。今後ともよろしく願いいたします。
- ❁ 「会だより」を拝読して、現在介護に頑張っておられる方々のお話を読ませていただいたり、また介護の情報を参考にさせていただいております。
- ❁ 「会だより」いつもありがとうございます。とても参考になります。綴じて保存しようと思います。

- ✿ 本日はお電話（友愛電話訪問）ありがとうございました。デイサービスやショートステイにお世話になりながら、手抜きしながらがんばっています。私も病院通いをしながら、倒れないようにゆっくりと・・・・・・・・
気持ち一杯になりましたら、お伺いさせていただきます。
- ✿ 会長を初め役員、相談員、皆様のきめ細やかな活動に心からお礼申し上げます。今後ともよろしく願いを申し上げます。
- ✿ いつも「会だより」をご送付いただきありがとうございます。入会させていただきながら一度も出席できず心苦しく存じますが、毎回読ませていただくことで癒されます。私は夫（認知症）と二人暮らしですが、娘（市内在住）に助けをもらいながら、又近所は家族と思って、横着に日送りさせていただいています。今後ともよろしく願います。
- ✿ 急に寒くなりましたね。炬燵を出して、部屋を暖かくして、病人が少しでも快適に……。病状は良い日、悪い日、いろいろです。

11月3日 茨木市老人介護家族の会 副会長 坂口義弘さんの講演

11月3日“茨木市孫子老フェスタ”で、坂口さんが『終末期介護の日々 自宅で看取りたい』の題で講演をされました。現在75歳の奥様は、認知症の症状が見られるようになってから、20年近くに及ぶ壮絶な闘病生活をされ、まもなく終焉を迎えようとしています。

平成6年にアルツハイマー病と告知されてから16年、最初の数年間は、治癒できることに一縷^{いちる}の望みを持って、虚しく手探りの介護をされたということです。旅行をすることが思い出を残すことになるだろうと思って、日本国中あちこち旅行されたそうで、お二人の写真も披露されました。

「会だより」の中に介護記を今までに2回書いていただきましたが、現在胃ろうの管理、発熱する体温管理・痛みの緩和ケア・痰吸引をしながら、丁寧に介護を続けておられます。

「最後まで頑張って、その時を迎えたい」気持ちと、「最後の時を迎えるのが嫌だ、何処かよそへ行きたい」という気持ちが交錯すると言っておられました。お体を大切に頑張ってくださいと思います。

講演中の坂口さん



私の介護記

♥♥♥♥♥♥♥♥ カウンター越しに向こうを見つめて ♥♥♥♥♥♥♥♥

高木 喜代美

私は現在、介護老人保健施設『たんぼぼ』の厨房で調理補助の仕事をしています。夕食の準備と片付けが主な仕事ですが、厨房と食事をするホールを隔てたカウンター越しに、入所者の方々の様子を見ることができます。それぞれのお部屋からホールに移動して、全員で食事することは、気分転換にもなるのだと思いますが、毎回お出かけ用の帽子をかぶってくる人、カウンターまでメニューを聞きに来て、手拭用のペーパーに書き写す人、「お弁当ひとつお願いします」と必ず声をかける人、食事を終えた後「おいくらですか？」とたずねる人など、さまざまな方がいらっしゃいます。食事の後片付けにホールに出ると「お世話をおかけしてすみませんね」と手を握ってくれる人、「暗くなってきたから早よ帰り、気をつけてな」と心配してくれる人、何故か服を脱ごうとする人、お部屋に帰るために乗るエレベーターに積み残され「助けてー」と叫ぶ人、挙げればきりがありません。そんな中で仕事をしながら、私は無意識に5年前の平成17年に亡くなった実母に似た人を捜していたりします。

母は集団行動が苦手な人で、デイサービスやショートステイをあまり好みませんでした。週に一度でもデイサービスに行ってくれれば私の気が休まるのですが、嫌がる母に「お願いやから行って！」と大きな声を上げたこともしばしばでした。「今日は止めとこうか？」と優しく言えるようになったのは、母を介護している間に、私の夫が過労死をしてからでした。

夫は、母が亡くなる2年前に他界しました。同居し始めた頃は、夫と母の間で感情のすれ違いがあり、私は間に入って気を使うことが多く、母や子供たちにストレスをぶつけることもよくありました。しかし、それも母の介護が進んでくると、夫は車に車椅子を積んで桜を見に連れて行ってくれたり、趣味の料理を作ってくれたり、トイレの介助もしてくれるようになりました。そんな矢先に突然夫がいなくなり、母は口には出しませんでした。「自分が重荷になっていたのではないか」「長崎にいる両親に申し訳ない」と、どんどん食欲がなくなり、小さな小さなおばあさんになってしまいました。

そんな時、母のかかりつけ医の大谷クリニックの大谷先生が私たちに「これからは女の底力で頑張って生きていくんやで」と励まして下さり、母は母なりに前向きにリハビリを受け、子供たちもそれぞれに自分の進む道を探し始めました。私もこれまで内職をしながら介護を続けてきましたが、午前中だけ外で働くようになりました。

もともとからだの弱かった母は、9年余りの間に入退院を繰り返し、「介護家族の会」やボランティアグループなどたくさんの人の手を借りました。月に一度の大谷先生の訪問と、週に一度の看護師さんの訪問、夫が亡くなってからは、私の留守の間ヘルパーさんにオムツの交換に来てもらいました。そして、子供たちも私が疲れているときなどは、夜中でもトイレ介助をしてくれました。たいして取り柄のない子供たち（当時22歳、20歳の息子と16歳の娘）ですが、おばあちゃんのおかげでおむつ交換ができるようになりました。母が亡くなる数週間前まで歯科にも車椅子で通いました。私はこのとき、家の団地の階段を下りるために生まれて初めて、母を背負い、車椅子に座らせました。母のあまりの軽さに涙するほど感傷的ではありませんでしたが、親をおんぶするとは思っていませんでした。

残暑の厳しい8月の終わりに母は自宅で熱中症にかかり、86歳で亡くなりました。

戦争を体験した方なら、皆さんがその人生に何らかの苦労があったように、母の人生も平坦なものではありませんでしたが、最後に身を寄せた私の家族の中で、私の夫や孫たちに囲まれて、幸せだったのではないかと思います。家族だけで見送るつもりで葬儀でしたが、長崎の義母や近所の方々、施設の職員さんや大谷先生、看護師さんも来て下さいました。

9年間の介護はそんなにたやすいものではありませんでしたが、葬儀の折りに大谷先生が「よく見てやったな。ええ娘やわ」と言って下さったことで、私はたくさん後悔もむだにしないように生きていこうと心に決めたのです。

このあと、私は人の勧めで、配食サービスのNPO事業の立ち上げに加わり、法人になったのを見届けて、現在の仕事をさせていただいています。今日も施設では、いろいろな人生を背負った方たちが、いろいろな老いの姿を見せてくれています。いつの日か、厨房のカウンターの向こう側へ行く日がくるまで、介護の仕事に関わってほしい...これが今の私のささやかな望みです。



1月のつどいのお知らせ

「話し合い」

介護について思いの丈を語り合いましょう

日時：1月18日(火) 午後1時30分～3時30分

場所：福祉文化会館4階

茨木市社会福祉協議会 会議室

*「会だより」2月号は1月25日発送の予定です。

😊😊😊お知らせ😊😊😊

1. 12月の「つどい」はお休みです。「会だより」もお休みです。
いこいの広場、友愛電話相談、電話相談もお休みです。

2. 介護教室 (済生会病院とナルク主催)

家庭介護を楽にするコツ

- ・車椅子とベッドの安全な移動
- ・介護について語りあおう

日時 平成22年12月13日(月) 午後1時～4時

会場 済生会 茨木病院 3階会議室
茨木市見付山2-1-45

定員 先着60名 (締め切り12月10日)

申し込み・お問い合わせ

NPO法人 ナルク 茨木・摂津拠点 ☎ 072-620-6088

大阪府 済生会 茨木病院 看護部 ☎ 072-622-8651 (倉町)

3. 介護靴差し上げます。新品・色ピンク・サイズ21.5センチEEE
ご入り用の方は社会福祉協議会 「大藪」まで

☎ 072-627-0033



お・知・ら・せ

介護経験のある会員が介護についての悩みの相談に応じます。

「いこいの広場」

気軽に話し合うことにより、介護のストレスを取り除き、心のゆとりを取り戻す場として開いています。

日 時 毎週火曜日、木曜日 午後1時30分～4時

場 所 福祉文化会館1階 相談室1

「介護電話相談」

介護に悩んでいる方、一人で抱え込まないで電話してきてください。

日 時 毎週火曜日、木曜日 午後1時30分～3時

☎ 627-0033

(上記電話番号は社会福祉協議会に通じますので

「いこいの広場をお願いします」と言ってください)

「友愛電話訪問」

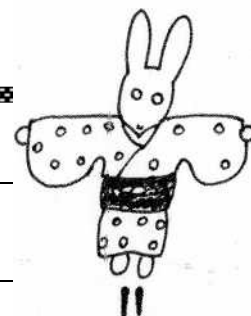
正会員の方に友愛電話訪問を行っております。

日 時 毎週火曜日、木曜日 午後1時30分～4時

1月の開催日

火曜日当番	木曜日当番
4日 休み	6日 休み
11日 池川 阪口	13日 長尾 増田
18日 つどい	20日 廣瀬 土田
25日 山口 三秋	27日 橘川 田中和

当番は都合で変わることもあります



12月はお休みです。1月は開催しますので、お待ちしております。

* 「いこいの広場」「介護電話相談」では、どなたでも何でも気楽にお話しできます。介護経験者が皆さんのお越しやお電話をお待ちしています。

“ つどい ” に出席できなくて「話を聞いてほしいなあ」と思われた方も、遠慮なく電話をかけてください。いこいの広場をのぞいてみてください。

情報コーナー

1. 男性の利用者が多いデイサービスセンター

デイサービスセンター 「いきいき工房」

「自立支援」を目指しているデイサービスセンターで、男性の利用者の方が多いので、ご主人、またお父さんを介護されている方で「女性の方が多いからとデイサービス利用が難しい方は、一度見学にいかれてはどうでしょうか。

体調に合わせて選べる運動プログラムもあって、介護予防指導員、看護師、ケアスタッフがフィットネスのお手伝いをしてくれるそうです。

住所・・・茨木市天王2丁目4 13 (ファミリーマート隣り)

☎ 072-620-7614

デイサービスセンター「ドゥライフ茨木」

筋トレマシンや平行棒を使ってリハビリをしています。理学療法士、作業療法士等が、個別の機能訓練メニューを用意してくれます。

また檜風呂、個室風呂を2基(檜、一般ユニット)設置しています。個別のプログラム、麻雀、囲碁、将棋、手芸、合唱、パソコンなども用意されています。

住所・・・茨木市東中条町1-6

☎ 072-645-6216

2. ぽ～れば～れ(認知症の人と家族の会)

2010年12月「つどい」のご案内

演題 認知症に関わる「かなしみ」と、どう付き合うのか

講師 大阪大学 西川 勝 特任教授

日時 12月3日(金)13時30分～16時00分

会場 大阪市立阿倍野市民学習センター
大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1-300 ☎ 06-6634-7951

参加費 500円(会員でない方は1,000円)

特別賛助会員のご紹介

このたび「ケアプランセンター喜楽」様が特別賛助会員に入会してくださいましたのでご紹介いたします。

特別賛助会員として多方面からご賛同いただくことは私達の活動をより活発に円滑に進めていく原動力になります。今後ともご支援をよろしくお願い致します。

ケアプランセンター喜楽

〒567-0824

住所・・・茨木市中津町5-3

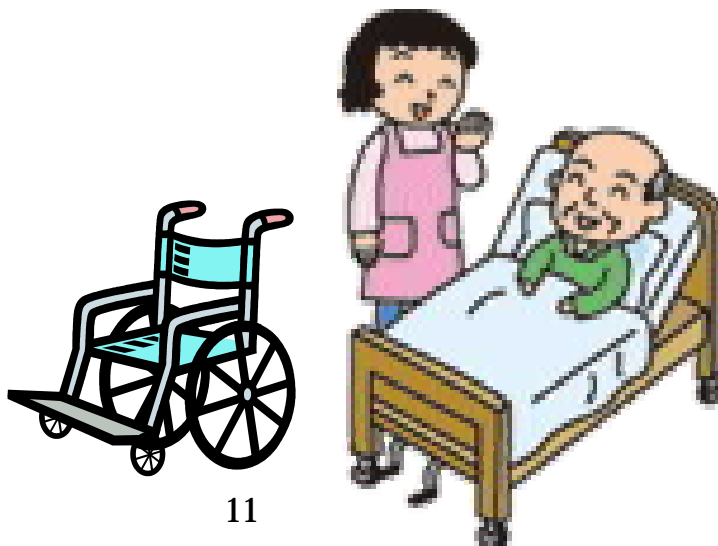
☎ 072-652-0194 Fax 072-652-0195

サービス内容

じんないケアセンター喜楽（デイサービス）
訪問看護ステーション喜楽（訪問看護）
ヘルパーステーション喜楽（ヘルパー）
ケアプランセンター喜楽

特徴

利用される方には笑いを！！。楽しいと心から思っただけ、喜楽に来れば元気がでると感じてもらえるように、デイサービスだけではなく全事業所が一緒にかかわっていています。独居の方、老々介護の方、困ったらいつでも連絡してくだされば、誰かが責任を持って対応できる体制をとっています。ご本人やご家族が安心して在宅介護をおくっていただけますようお願いしております。相談されてわからないことがあれば自信を持ってお話できますように、早急に調べて対応致します。



地域での福祉・介護相談 12月 (無料)

介護に関する悩みや心配事等、福祉相談を受け付けます。

開催日時 平成22年12月9日(木)午後2時~4時
(毎月第2木曜日午後2時~4時)



場 所 茨木にぎわい亭(阪急本通商店街 十三信用金庫前駐輪場奥)
(元町2-5)

開催日時 12月はお休み

場 所 ジャスコ新茨木店2階 北下りエスカレーター乗り場付近



開催日時 平成22年12月11日(土)午後1時~6時
(偶数月の第2土曜日 午後1時~6時)

場 所 アル・プラザ茨木3階 エスカレーター前



地域での福祉・介護相談 1月 (無料)

介護に関する悩みや心配事等、福祉相談を受け付けます。

開催日時 平成23年1月13日(木)午後2時~4時
(毎月第2木曜日午後2時~4時)



場 所 茨木にぎわい亭(阪急本通商店街 十三信用金庫前駐輪場奥)
(元町2-5)

開催日時 平成 23 年 1 月 25 日 (火) 午後 2 時 ~ 4 時
(毎月 第 4 火曜日午後 2 時 ~ 4 時)
場 所 ジャスコ新茨木店 2 階 北下りエスカレーター乗り場付近



開催日時 平成 23 年 1 月 22 日 (土) 午前 11 時 ~ 午後 4 時
(奇数月の第 4 土曜日午前 11 時 ~ 午後 4 時)
場 所 マイカル茨木 1 階



秋晴れの 松花堂にて リフレッシュ (輝子)

松花堂 紅葉もよし 竹もよし (輝子)

頬をさす 北風^{かぜ}に負けじと 歩む朝 (節子)

かまきり 螻蛄^はが オス^はを食^はんでる 石の上 (智香子)

白菊の 白に隠れる 白き猫 (智香子)



介護のことで一人で悩んでいませんか？！

あなたも家族会に入りませんか？ わかりあえる仲間がいます！

茨木市老人介護家族の会って？

寝たきりや認知症などの介護について、一人で悩んでいませんか。

介護の負担が少しでも軽くなるように、介護の悩みを話しあったり、福祉制度の利用法等の情報交換をする会です。

介護の悩みや体験談を話し合う「つどい」を、毎月第3火曜日の午後1時30分～3時30分まで、茨木市福祉文化会館4階社会福祉協議会会議室で行なっています。その「つどい」での内容を載せた「会だより」を全会員にお届けします。学習会、講演会、交流会等も行っています。

会員の種類		会費(1年間)
正会員	市内に在住されて、寝たきりや認知症の高齢者を介護している方	1,200円
賛助会員	介護経験者、またはこの活動に賛同されて、関心のある方	1,200円
特別賛助会員	本会の活動に賛同し、側面的に会活動を支援する個人及び団体	3,000円

お問い合わせ 〒567-0888 茨木市駅前四丁目7番55号 茨木市福祉文化会館4階
茨木市社会福祉協議会 ☎ (072) 627-0033 FAX (072) 627-0434

2010年もあと1ヶ月で終わろうとしています。お陰様で「会だより」も今回200号を発行することができました。「会だより」の発行にあたって、皆様のご協力をいただきましたことを厚く御礼申し上げます。今後も「会だより」のさらなる充実のために皆様のお力添えをよろしく願いいたします。

寒い季節ですので、皆様風邪など引かれませぬよう、お体を大切になさって、よいお年をお迎えください。

12月の「つどい」、「会だより」はお休みです。また1月の「つどい」でお会いしましょう。

12月号挿絵 池川 清子、長尾 明子、岡島 初江

【会だより事務局】 茨木市社会福祉協議会

茨木市駅前四丁目7番55号

Tel 072-627-0033 Fax 072-627-0434 担当 大藪