

ぶどうの会だより

発行
福津市在宅介護者
「ぶどうの会」

2012年1月
第26号

ぶどうの会事務局
(福津市社会福祉協議会)
電話 34-3341

さわやかな「ぶどうの会」に向かって

会長 石田 信子

新しい年に向かって、謹んでお慶び申し上げます。

会員の皆様には毎日の介護ご苦労様です。昨年は、東日本を襲った大震災が起り、幸せな生活が一瞬にして消えても、人と人の心の繋がり(絆)が強く感じられた事に、私の心が激しく動かされました。災害に見舞われた方へのご冥福をお祈り申し上げます。

さて、「ぶどうの会」は平成十年九月に発足して、今年で十二年と四カ月になります。「ぶどうの会だより」も第二十六号になりました。皆様の書いた文章を読みますと、【笑、涙、優しい、励まし、力強さ】等、皆様の介護の歴史が甦ってきました。【生かされて、生きる人】も多いのですが、前向きに自分の足で歩き、自分の手で食べて、人と会話が出来ることの幸せが一番大切ではないでしょうか。介護とは自分一人では責任を負ってはいけない、家族で話し合いながらお互いに苦悩しても、悩みを吐き出して行きましょう。【共に笑、共に話し合い、共に歩んで】強い精神を生み出して毎日の介護へと向かって行く、さわやかな「ぶどうの会」です。少子高齢化が進んでいる現在、老老介護者が多くなって来



ています。支える高齢者の緊急と安心な暮らしで在宅介護が出来る「地域密着型ネットワーク」が必要とされています。心身とも健康で楽しく頑張りましょう。昨年はご協力有り難うございました。

また社会福祉協議会、行政と地域の皆様にはご支援とご協力を宜しくお願い致します。

新しい年に向けて絆を大切に

磯野 九州男

新しい年が明けました。今年こそ「よりよき成果」をと、気持ちが高まります。

昨年は、大変な年でありました。あの三月十一日、東日本大震災と原発事故で私たちの日々の暮らしや、これからの日本のあり方を左右するような、大問題が突きつけられました。

今日までの生活も当たり前ではない。むしろ感謝の心で、日々の生活をしなければと思ったのは私ばかりではないはずです。

そのことでのなか、絆「きずな」と言う言葉が多く使われることに気づきます。

人様と温かい心の絆を結ぶ。よき人との出会い、絆づくりが今年は一層求められそうです。

私は、「ぶどうの会」の会員でありながらご無沙汰が多く反省しなければと思いました。

それは、会の目的は「在宅で高齢の方、障がいをお持ちの方など、を介護している人が本音で語り合い、情報交換とリフレッシュをはかり、介護にかかる課題を解決していくことを目的とした」もので、まさに絆の会でありました。

九年前に、脳内出血で右手右足、言語障がいのある身体介護を必要とする妻



になつてしまい、家内の介護だけに囚われていた私です。

ればなりません。

自分のわがままは許されません。人と人の共生がいかに大切か。いま困難の渦中にある人のために、いま何が出来るかが、一人ひとりに問われています。

今度の災害で、国民一人ひとりの結束の大切さも知らされました。新年にあたり「絆」を大切にします。

家に帰る事に心がけます。

会員の皆様も、今年一年家でモヤモヤイライラするより、会に参加して元気をもらってまた介護に、ちょっと頑張ってみて下さい。

今年も又どんな出会いが待っているか楽しみです。



福祉活動に長年貢献され、ほかほか福祉のつどいで表彰されました。

この一年

濱 千づ子

私が、このぶどうの会を知ったのは、今から十二年前まだ母を介護している頃でした。大好きな母が、認知症を発症し、少しずつ人格が、おかしくなっていくのが辛くて辛くて、悲しくて自分を責めてばかりいました。

近所のMさんも共に、介護をされていて、このぶどうの会を、紹介して下さいました。自分だけがなぜ?こんな辛い目だと思っていました。会に

入会し会員さん達にはげまされ母を看取り、十年たつて今度は夫の介護となりました。私の性格は夫に言わせれば、ノー天気で何を考えているかわからん!と言います。

ケ・セラセラ成る様に成る、この言葉が大好きです。

皆様も介護は大変です、私も、一日中一緒に居ると、後半何だかイライラしている自分を感じます。

昼から「ぶどうの会」でお喋りをして帰ると、また夫に優しくなります。したがって今年も昼からは大いにぶどうの会に出席して心を空にして

お一人さまのつぶやき

N・K

夫は、定年後二年ほどで認知症になり、ひとりの世界に入ってしまった。趣味のカメラは常に持ち歩き、お守りのようでした。

少しずつ自分が判らなくなっていくのが不安なのか、離婚しようと言ってみたり、久しぶりに帰省してきた息子に、父をどう思うか、学費を送りつづけた事を判っているのか、と意地悪な事を言いつて息子を困らせていました。

今、一人になって思う事、介護について思う時、反省する事は山ほどあります。

でも反省しても、やり直しは出来ません。もし、あの世とやらがあつて、そこでまた、夫と出会う事があれば、少しは挽回出来るかもしれません。

最近、私は思います。近い将来、夫のいるあちらの世界に行った時、夫はどんな顔して私を迎えてくれるでしょうか。

案外、素敵な人が横にいたりして…少々妬けるかなあ…、それとも、あよかつたかと、安心するかしら？

お一人様になられた方、どう思われますか？

夫の三回忌が終った最近、こんな事を思ったりしております。

その前に気になる道路の草刈りをし、心スツキリしたところから出る。

その帰り路、身内の入院見舞いに、帰宅して一休み…しているところから「今日は外食でも」と誘われる。私は喜んで賛同、久しぶり知人の店にて貸切り気分楽しんで。

楽しい雰囲気の中、主人の様子に異変を感じる「少し変ね？眠そう？顔色も白い、いつもの赤味が出ていない…」

お店の人も、商売人、あつという間にテキパキと処置、救急車が驚く二人を乗せて病院へ。諸検査する事一時間余り（長く感じる私）結果は低血圧の最悪症状（高血圧も怖い）適切な処置をして頂き、安静の後三時間、いつもの様にゆっくりと自宅へ帰り着き、ホッとしました。それにしても初めての事、驚きました。これは今後の忠告、そして、きつと母が見守ってくれたのだと感謝の半日でした。

翌日は又、いつもの如く動きまわっている主人ですが、過信は禁物、私も気をつけて、無理をせず、慌てず、あせらず、怒らず…で元気に歩こうと思っております。

会員の皆さんの、いい話も聞き乍ら楽しく日々過ごせる様祈っている私です。

「ひやり!!」初めての事でした。

OB会員 M・K

それは、昨年四月下旬の事、母の丸七年目の命日、もつそんなに…と一寸しんみり懐古する。明日は雨らしい今日墓参りしよう。(この七年間月詣りは一度も欠かしてない)



会員さんの手作り作品です。

おいしい食事が支えるお年寄りの健康

福津市役所 いきいき健康課 管理栄養士 元満 直美

最近健康志向が強まるとともに、「平均寿命」ではなく「健康寿命」すなわち「健康で長生きすること」が注目されるようになってきました。「病気や障害があっても、体力が衰えても元気に生きよう」と前向きで「健康ながん患者」「健康な寝たきり」になりたいものです。

今日から実践・3つの秘訣

1. 元気のもとには食にある：「食事という字は人を良くする事と書くように、身体に栄養がつくと元気が出て寝ていられなくなる。」
2. 食べて生きる意欲を：「口から食べ物が入ると咀嚼～消化～排泄などの働きによって生命維持機能が活性化され、生きる意欲が増します。」
3. うまそうだ！食べてみたい：「体力が低下し、寝たきりになっている高齢者の方にこそ新鮮な食材を使って食欲をそそる細やかな心配りと工夫で食事を作りたいものです。他にも散歩や買い物や通院などさまざまな機会を利用して外出し、人との交流を深める事も大事です。」

手軽にできる簡単メニュー

「レタスとのりサラダ」

- 材料名(1人分)
レタス 大2枚
やきのり 1枚
ツナ缶(小) 1/2缶
※ノンオイルツナ缶なら
サラダ油 小1
しょう油 小1



●作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎって熱湯をさっとかけます。
- ②のりは手でちぎります。
- ③ツナ缶のオイル又はサラダ油としょう油を同量合わせて材料と混ぜ合わせます。

- ◎残りのツナ缶は味噌汁やかぼちゃや大根などと一緒に煮物に使っても美味しいですよ。
- ◎のりはたっぷり使うとさらに美味しさアップです。又カルシウムや鉄分も豊富ですので野菜やたんぱく質食品と一緒に食べることで吸収力は増します。骨粗鬆症予防にもなります。
- ◎旬の野菜をしっかり利用して絵のように3つの器くらいは食べましょう。

ご案内

～介護者の皆様へ～

新しい一年が始まりました。

今年も、福津市ボランティアハウスにて、「駅前わの会」を開いています。

介護中の方をはじめ、介護を終えた経験豊富な先輩方のおしゃべりで過ごします。何か話をしなければと事ではありません。とにかく自由に、ただ聞いているだけでもいいのです。介護中の方々に、少しの間だけでも、日常を離れて安らいで欲しく、そしてやさしい介護につなげていただきたい

思っています。小さな活動ですが、介護者のリフレッシュの場になればと願っています。

出入りは自由です。是非、お気軽に御参加下さい。お待ちしています。

「駅前わの会」とは

介護に、かかわっておられる皆様に、おしゃべりでリフレッシュする場を設けたらという会員の提案で、はじまりました。そして、より便利な場所と考

え、福津市ボランティアハウスを利用させて頂いています。今年で五年目になります。

お知らせ

開催日(毎週木曜日)

2月 2・9・16・23

3月 1・8・15・22・29

時間 午後1:30～3:30

場所

福津市ボランティアハウス2階

お問い合わせ先

社会福祉協議会(TEL 34-3341)

原稿をお寄せ下さった皆様

心より感謝を申し上げます。

ぶどうの会会員募集中

ちなみに、わは(話・輪・和)の意味も含まれています。