



発行
福津市在宅介護者
「ぶどうの会」

2012年7月
第27号

ぶどうの会事務局
(福津市社会福祉協議会)
電話 34-3341

ぶどうの会総会に出席して

福津市高齢者サービス課長 古川 浩一

四月の人事異動により、高齢者サービスクラスへの配属となりました。合併して七年を経過し、初めての福岡庁舎勤務です。慣れていないもので、自分のことで精一杯の状況の中、四月九日に開催された「ぶどうの会総会」に出席しました。事前に案内状は頂いておりましたが、緊張した面持ちで、会場である「かくとびあ」の会場に一歩足を踏み入れました。会員の皆さんが笑顔で迎え入れてくださいました。会場には花が飾られ、机にはクッキーとお茶が添えられていました。不安な気持ちが一瞬のうち穏やかになりました。ぶどうの会は、平成十年に設立されたといわれていますが、長年、自主的に継続して活動され培われてきた会員の皆さんの温かさを肌で感じる事ができました。

ぶどうの会は、在宅で高齢の方や障がいのある方を介護されてある方々が会員となつて、お互いの悩みや不安などを語り合い、情報交換や心身のリフレッシュを図りながら介護にかかる問題を解決するために活動されている団体です。活動のひとつである「駅前わの会」を紹介いたします。毎週木曜日の午後一時三十分から午後三

時三十分まで、JR福岡駅近くにある「ボランティアハウス」の二階で開催されているおしゃべり会です。同じ介護の体験をされてある方々なので、雑談の中で本音が言え、しっかりと話を聞いてもらえます。介護について一人で悩まず、みんなと話すことで解決できることがあるはず。このような介護をする方への支援者である「ぶどうの会」の活動を多くの市民の皆様にも知っていただきたいと思ひます。まずは気軽な気持ちで足を運ばれてはいかげしょうか。きっと心が和み、落ち着く気分になれると思ひます。

私は、今の職場に来てまだ日が浅いので、地域で行う健康教育室等へはできる限り出向いて、地域の方々の交わりの中で市が行っている講座や情報な



総会の様子

皆で支える介護保険の 出前講座に参加して

濱 チズ子

六月八日、テーマ「皆で支える介護保険」の県の出前講座に出席しました。

三年毎に見直しを行うそうであるが、丁度その改正の年となっているからか：

新しい改正により地域密着型のサービス、二十四時間対応型定期巡回等の創設で在宅介護の生活を支えるため少しずつではあるけれど、良い方向に動いていると思ひました。

学習したことで、ケアプランを立てる時、自分の思いを伝えることが出来るように少しでも学び、今後のよりよ

い介護につなげねばと思ひました。

私は今、夫を介護中ですが介護保険は使っておりません。

介護は大変と口では言えるが、本人を前にしてはなかなか心の内は言えない。私は声を大にして介護して



県出前講座

ボランティアハウスぶどうの会

N・K

ご存じですか？

JR福岡駅前通りに位置します、ボランティアハウスを。

私がハウスにお邪魔するようになって四年ほどになります。最初の頃は、まだ介護中で時にはハウスの帰りに病院へ直行という日もありました。

週一回のハウスですが、最初はなんとなくという気持ちだったのが、いつの頃からか二階の「ぶどうの会」に着き、毎回会う人、時々お目にかかる方の顔を見ると、ほっとしました。先輩会員の話は介護・料理等、多岐に渡り教えられる事ばかりです。

時には苦労話に胸がつかんだり、失敗談も面白く話され、暖かい気持ちになり、とんがった心を持っておねたのに帰りにはトゲもとれてお

りました。

たわいない事でも、腹立たしい事でも誰かに聞いてもらえればそれでOKです。

心の安定的な役割を果たしているのが、「ぶどうの会」なのです。気持ちの晴れない時を過ごされたり、介護の中でお困りの事等がある方は、どうぞボランティアハウス・ぶどうの会へお出かけ下さい。

毎週木曜日、一時三十分～三時三

十分までワイワイ、ガヤガヤとおしゃべりしております。二階の窓に「ぶどうの会」のたれ幕を飾っております。ご家族を介護されている方、女性・女性は何もありません。どうぞ、お出かけ下さい。お待ちしております。

「ぶどうの会」のお問い合わせは
福津市社会福祉協議会へ
電話 三四一三三四一



お知らせ

開催日(毎週木曜日)

8月	2・9・23・30
9月	6・13・20・27
10月	4・11・18・25
11月	1・8・15・22・29
12月	6・13・20
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

大切なもの

木下多美子

主人が亡くなって、二年半の歳月が流れました。老々介護、介護のきびしさ、苦勞、なんでも自分がそのことを経験してみても、はじめて本当のつらさがわかります。

優しさやあたたかさを中心にいつぱい、たくさん持つていると思っていた私でしたが実際に介護してみてもはじめて大変さがわかりました。いろいろな声を出したこともありましたが、行方は難しく、自分自身に対して悲しかったし情けなかった。自分を責めて泣いたこともありましたが、でも主人から「ありがとう」の言葉はたくさんもらいました。嬉しかったです。

友達からの優しい手紙

「私は五年間、主人を看づつてきました。肩の力をぬいて、ゆとりも必要です。今度はわたしが貴女の役にたつ番ね。疲れが出て食事をしたくなくても必ず食べて下さい。貴女が元気でなくては、介護はできません。今からが始まりです。貴女なら出来ませ。きつと!!」

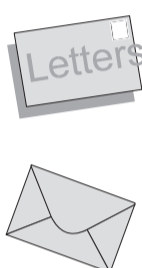
愛することは耐えること
愛することは無償な気持ちになること
愛することは苦いもの

嬉しい手紙でした。良い友に恵まれました。励ましのことは、いたわりの言葉、優しさも、あたたかさも、たくさんもらいました。心が癒されました。高齢者サービス課の窓口の方から、ただ私の話をだまっていってくれました。そして適切なアドバイスをしていただきました。「あまり自分を責めないで下さい」人の優しさが骨身にしみます。涙が出るほど

嬉しかったです。多くの人に支えられ助けられて生きているのだと実感しました。

人は愚かだから大切な人を失くして、はじめて大事な人だった、大切な人だったとあとから気がつきます。自分が介護してみても苦しくてきついとわかっていても、やっぱり主人を介護している人に、ご主人を大事にしてあげてね、優しくしてあげてね、と言いたいです。言ったあと何故か涙がこぼれます。何故か涙が頬をぬらします。介護をして、たくさんの方を学ばせてもらいました。人から優しさをたくさんもらいました。感謝します。「ありがとう」

ぶどうの会のことは今年の三月に知りました。もうすぐし早く知っていたらなと思いました。



家の整理と片付け

三好三枝子

ここ半年程、テレビや雑誌で「終活」や「生前準備」という言葉を目にするのが多くなった。

それに加えて、友人知人の亡くなった親や舅姑が残した家の片付けの苦労話がいくつも耳に入ってきました。

「主人が『自分がする』と言うので手を出さずに数ヶ月。徐々に空き家に行ってみたら、どこから手をつければ良いのやら……で部屋の入り口で立ち尽くすしかなくなつたわよ。」

「休みごとに通って必死で片付けたけど、半年を費やした。もうつくた。」

リフレッシュに参加して

F・K

五月十一日、十時ふくとびあを出発して介護者の仲間と、バスハイクに出掛けました。

途中「にじの耳納の里」(つきは市)でバイキングレストラン「夢キッチン」でお腹一杯おいしい昼食を頂きました。

その後、香山大観音にお参りし皆揃って集合写真を撮りました。



香山昇龍大観音(朝倉市)

午後一時半予定通りに朝倉市入り目的の「朝倉市立国民健康保険直営診療所」を訪問しました。

(1) 外来は内科・胃腸科・放射線科・検査科

・常駐正職医師 二人

・久留米大学から臨職医として三人

(火・水・金)

・放射線技師(兼任) 一人 事務は市職員四人

・検査技師(兼任) 一人

(2) 総合検診 市民の誕生月には必ず行う事

・健康放送 毎月第一水曜の早朝有線放送で医局員が「私達の健康」と題して放送し、早朝農地に出て働いている人に聞いてもらうと云うアイデアはすばらしいと思いました。

・検査技師による肺ガンの早期発見も多くて予防医学・早期発見に力を注いでいるとの説明を聞いて数

た。なかなか捗らない。期限が決まった片付けでもないの

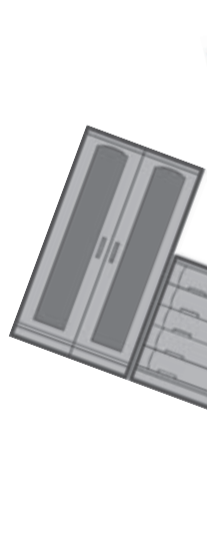
で、思い出と戯れながらの整理整頓。重量のある衣類の仕分けには北九州から友人が手伝いに来てくれた。衣類が片付くと家具の移動。

二ヶ月をかけ、家の中が見違えるようにスッキリしてちょっと淋しいくらい。

大量にあった書類も、まだ読み返す本やずつと持っておきたい本をのぞいて全て古本屋さんへ売却。昔と違って重たい本を古本屋に持ち込む労力も要らず、ネットで申し込み宅急便で売却と楽になった。

古本を売ったお金でまた違う本を買えると楽しみでもある。時間をかけての整理整頓の結果、私の生活動線はコンパクトにまとまり、シャツ一枚を探しに2階まで、というよつなことがなくなり、生活がとても楽になった。

自分がいなくなった後の心配がきつかけの片付けではあったが、今の自分が楽に生活できる片付けとなり、一石が何鳥にもなった「我が家整理整頓大作戦」であった。



少い人達で頑張つて居られる事がわかりました。朝倉市は周辺町村が合併して生まれた市で農地が多く、のどかさの広がる空気のおいしく感じました。施設の皆さんに見送られ、無事に福津市に帰り着きました。リフレッシュと学習ができ有意義な一日となりました。



朝倉市立国民健康保険直営診療所