

# ぶどうの会だより

## 「在宅での介護について」

福津市健康福祉部長 中村 一枝

ぶどうの会の会員の皆様におかれましては益々ご活躍のこととお喜び申し上げます。

昨年四月の人事異動で健康福祉部長を拝命し福祉行政に携わっておりますが、改めてその責任の大きさを痛感して居る次第でございます。私たちが簡単に在宅介護という言葉を使っていますが、実際に介護に携わっておられるご家族の方の状況をどこまで理解できているでしょうか？

正直なところ私も理解できているとはとても言えません。私の父も呼吸器系の病気のため十年近く自宅で呼吸器を付けて生活をしていました。肺機能が正常な人の数分の一ということ、自宅で歩くだけでもひどく疲れ、歩行も大変な状態です。ただ、幸いなことに症状が落ち着いてきているときには、母は外出することができましたので、自分の時間を持つ事で心身のリフレッシュをはかることができたのだと思います。

男女の役割等が見直されてきた今でも、介護は配偶者や嫁などには多くの負担が生じているのが現状です。

発行  
福津市在宅介護者  
「ぶどうの会」

2013年2月  
第28号

ぶどうの会事務局  
(福津市社会福祉協議会)  
電話 34-3341

### 介護者への想い

会長 石田 信子

梅の花ほころぶ季節となりましたが、例年になく寒々としています。

ぶどうの会の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、ぶどうの会では皆様の心を癒すために、おしゃべり会・リラククス体操・学習会・バスハイイク研修・ほかほか福祉のつどい(焼きそば販売)・ボランティアハウスの自由参加(わの会)を開催しています。

### ボランティアハウスぶどうの会

K.S

在宅で、介護を続けて行く為には、まず、介護者が、身心共に健康であることが、とても大切だと「ぶどうの会」では考え、そしてその活動の一環として、福津市ボランティアハウス二階を、お借りして通称「わの会」を開催しています。

決ったテーマはなく、介護の経験者共有している者同士の「おしゃべり」で過ごします。雑談の中、折り紙を折る人、医療・介護に関する情報を教える人、時には実演まじりの介護体験を、笑いあり、涙あり、大変な思いはしているはずなのに、皆さん、とても明るいのです。実体験のお話しは、親を見送り、夫婦だけの生活をしている私にとって、確実

会)、行政懇談会・福祉大学の実習生とのふれあいと小学生と在宅介護者交流会等の心身リフレッシュ活動を行って参りました。此れもひとえに、会員の皆様一人一人のご協力により活動が進行されましたこと、心より感謝致します。

現在、社会情勢の変化に伴って、少子高齢化と核家族が増えて介護される人の負担が困難になっていきます。ぶどうの会でも高齢化し、老老介護者が増えていきます。一人で悩みや不安を抱え込まないで、「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、楽しく前進して行かれますように、おしゃべり会(わの会)へお越しください。

私の想いとして、在宅で介護して行くことは家族の援護、地域での支援と理解者を伴い、社会資源の利用(在宅医療ネットワーク・介護に関する

に、夫、もしくは私自身の介護の時の助けになると思い心してお聞きしています。

毎週(木曜日)介護を離れ易い時間を設定、午後一時半から三時半までの二時間で、出たり、入ったりは自由です。何の準備もありません。

先日、よく来て下さる介護者の方から、ボランティアハウスの「わの会」のことを、「気軽に行く所があった方がいいよね。」

「何を話しても大丈夫だし、理解して貰えるから」と言ってお下り、係として嬉しく思いました。

「傾聴ボランティア」の研修のとき、「話す」は「話す」ことと学びました。悩み・苦しみは、話すことで、きはなされる効果があるそうです。

御家族を介護されている方、一休みしませんか。ボランティアハウ



包括支援センターとの懇談の様子

資源)、介護者の癒しの場(自给力)が必要ではないかと思えます。皆様の活躍をお祈り致します。

又、社会福祉協議会(職員一同様)・行政・施設・地域のみなさまにはご支援とご協力有難う御座いました。

### お知らせ

開催日(毎週木曜日)

2月 7・14・21・28

3月 7・14・21・28

(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

心より感謝申し上げます。

「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

お待ちしております。

# りんご狩り

河内 保子

「私はまっかなりんごです。おくには寒い北のくに…」子供の頃のよく歌った歌。また、美空ひばりの「りんごの花びらが風に散ったよな…」なつかしい歌から、りんごは北国の産物と思っていましたが、おとなりの宗像市山田でりんご狩りができるなんて嬉しく思いました。

十一月九日(金)十三時半から十六時、参加者十九名で吉田りんご園へりんご狩りに行きました。

「はさみは取りません。手でひねって」との、りんご園吉田さんの言葉に、固そうな青い(王林)、紅い(陽光)、(富士)、りんごを手でもぎとりました。

この地で育ち実ったりんごに興味津々です。

私は、「はじめましてごどうの会でみなさんと一緒に楽しい時間を過ごしました。」

吉田さんは、りんごは標高の高い所ほど、りんごづくりに適している事、米の減反政策で平成元年に、りんご園をつくった事を話して下さい

「りんごは、病気との戦いです。」と、おっしゃったのが印象的でした。生産者のご苦労がひとしお感じられる言葉でした。

自然の中で頑張って育っているりんごに力をいただきました。

近くの山田地蔵さまにおまいりをして、あらたな気持ちで帰ってきました。

りんごも会員の方々も、それぞれの環境で大きな実がなりますように願ってやみませ



## 活動写真館



わの会(リフレッシュ体操)の様子(9月)



ほかほか福祉のつどい焼そば販売(10月)



わの会(忘年会)の様子(12月)

## 在宅介護を終えた今思うこと

大和 郁代

母の死から五年、父の死から二年の歳月が過ぎよつとしています。やっと介護の二十年間を静かに振り返られるようになったでしょうか。

父を見送った後の数か月間は、どこに出かけていても、「早く帰らないと…」と、せきたてられる思いからなかなか解放されませんでした。いつの間にか身についてしまった習慣から離れられずに、苦笑する私がいま

今でも、夢の中に父母が登場します。母を入浴させているときに思わず手を放して湯船に落としてしまったり、車椅子の父を移乗させようとして落としてしまったり。ハッとして目が覚めて、そのぬくもりが手に残っていて思わず涙がこぼれてしま

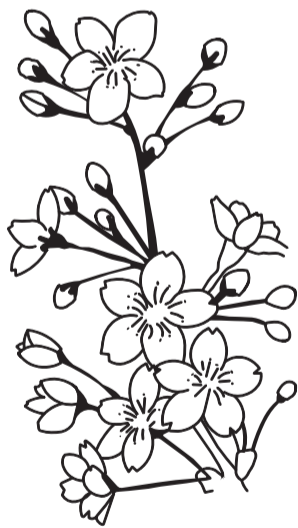
## 近況

N・K

夫が逝って三年、やっと心身共に落ち着いてきたように感じます。

二年間の入院生活の後「さよなら」も言わず行ってしまいました。入院中も何にも話す事もなく、ただ頷くだけだった面会時、それも最初の何回だったか、その後は、語らず、目くばせもなく、なんとも張りあいのない面会でした。

夫と私は同じ高校だったので時々耳元で校歌を聞かせたりもしたけれど反応なし、在学中はお互い同じ時を過ごした事もなかった私の美



方とかかわっています。父母を通して学んだことがたくさんあるなとしみじみ思うことが多いです。

また、今でも父母の在宅介護を助けていただいた方々との交流も続いています。ケアマネージャーさんをはじめ、ヘルパーさん、訪問看護師さん、ホームドクター、ごどうの会の皆様方、たくさんたくさん助けていただいた今があると思うのです。本当に感謝でいっぱいです。それともう一つ、在宅介護をやり通すことができたのは、我が夫や子ども達の自然な協力のおかげがあったからです。みんなありがとう。

声?が解らなかったのか、ただ面会に行くだけの日々でした。

ある時、爪を切るのが大変だと聞いたのでヤスリを用意してやってみたけれど、少しずつ硬直していく手足を動かすのは素人の私にはおぼろしい作業でした。何にも出来ず、ただ見守るだけでした。

今、この会の方の介護話を聞かされた反省です。もう遅いのですが、と何かやれる事があったのでは、後悔の思いはつきません。でも当時は私も必死でした。眉間にシワを寄せただけを見つめての生活でした。

現在は、老いの進行に逆らいながら時々運動したり、頭の体操にと暮

しあわせですか。ウフフ...



父母は入退院を繰り返しながら、二十年余りを自宅で過ごしたわけですが、一人が寝たきりになってしまったとき、ホームドクターは母のベッドを父と一緒に部屋へ、その部屋もいつも人の気配のある場所に必ずように指示されました。してほしいことがすぐに言える場所、いつでも誰かがすぐに気付く場所ということでした。雨の日はベッドのそばで洗濯物を干し、来客があればその場所を通じて父母に声をかけていただく。父母の最期は、家族に見守られ、ひ孫たちのにぎやかな声を聴いた後でした。悲しかったけれど、もっと長生きしてほしかったけれど、二人は安心して旅立ったのだと実感することができました。

このように、在宅での闘病生活や介護がもつともっとできやすいような仕組みが整ってほしいなと思いますし、グループホームのようなより在宅に近い環境で、スタッフと家族が協力し合って看取りができるような仕組みも今後広がっていくといいなと思う今日この頃の私です。

しております。しっかりと云えなければどなたか頑張ります。また会つ日までご放念下さい。