



# ぶどうの会だより

発行  
福津市在宅介護者  
「ぶどうの会」

2014年7月  
第31号

ぶどうの会事務局  
(福津市社会福祉協議会)  
電話 34-3341

## 心の支えと明日への活力につながる

### 「ぶどうの会」

福津市社会福祉協議会 事務局長 志水 秀則

「ぶどうの会」が結成されて、丸16年になろうとしています。

その間、会員の顔ぶれは若干変わってきましたが、今でも、在宅介護者OBの皆さんが会員として残っていただき、新たな在宅介護者の皆さんの力になっていただいていることをうれしく思います。

在宅介護をしておられる方々への支援活動は、福岡県では、平成2年頃から福岡県社会福祉協議会が力を入れ始め、各市町村社会福祉協議会は勉強会やリフレッシュ事業などに取り組み、「在宅介護者の会」の結成支援を行ってきました。

宗像地区の社会福祉協議会では、市町村ごとの「在宅介護者の会」の結成支援とともに、5つの市町村社会福祉協議会が合同で事業を実施することになり、先進的な「在宅介護者の会」の活動を学ぶため、県外まで勉強に出かけたり、在宅介護者の立場や想いを理解していただくための懇談会や、在宅介護を続ける上で必要な気分転換と、明日への活力を生み出すためのリフレッシュバスハイクなどを行ってきました。

市町村ごとの単独事業でも合同事業でも、懇談会では、涙で本音を語り合い、お互いが共感してもらい泣きをし、リフレッシュバスハイクでは、明るく屈託のない笑

顔と笑い声で、ひと時のやすらぎを感じておられる姿を拝見させていただきました。

当時は、ご高齢の方や働き盛りの女性が、24時間気を抜くことなく、誠心誠意在宅介護に明け暮れている実態を知って、毎日大変だなと感じたことや、ストレスや疲労はとくに限界に近づいているの、それを家族にさえも正しく理解していただけない皆さんのつらい立場が痛いほど伝わってきました。

しかし、どなたにも心豊かな愛情が感じられ、介護を受ける方の人間としての尊厳を大切にしておられる姿勢は、以後の私の人生の教訓となりました。

人は、誰もが歳を重ねる過程で様々な試練に出会うと思います。在宅介護もその一つだと思いますが、幸い、福津市には、在宅介護者にとって、大変頼りになる「ぶどうの会」がありますので、入会することによって、心理的な介護の負担は、1人で悩むよりもかなり軽くなるのではないかと 생각합니다。

実際に、在宅介護を経験してきた諸先輩から、経験に基づくアドバイスをいただいたり、他人には話せなかったことも、自然と心を開いてじっくり聴いていただける雰囲気になられ、さりげなく心のケアを施していただけたと思います。

PM2.5、黄砂の飛来等、大気汚染に悩まされる日々ですが、介護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。

雨の日、曇りの日、うっとうしい日は介護疲れと共に気分も沈みがちになる事と思います。

ぶどうの会では、木曜日の午後、福岡ボランティアハウス2階で「わの会」を開いております。介護を終った人、現在介護中の人、常に12人程が集まって、介護の話はもちろん、惣菜の作り方、孫の自慢話、思

い思い、おしゃべりをし2時間を過ごしております。

介護中の皆様、日頃の疲れ、憂さを晴らしにボランティアハウスにお出かけ下さいませんか、おしゃべりをしたり、皆さんのお話を聞いているうちに少しは気分も軽くなり、明日からの介護に気持も新たに向かう事が出来るのではないかと思います。

どうぞ一度、ぶどうの会を覗いてみて下さい。お待ちしております。

「わの会」など公的な相談窓口があります。

孤立している介護者が、落とし穴となり悲劇がいつくのに心を痛めました。

相談できなかった、壮年の心がわかりませんけれど、行政として地域として、情報を収集して対策が打たれなかったことに、壮年の一人として胸が痛みました。

この度の報道に、妻を介護している私は、なぜ愛している妻に手を出し、どうして帰らぬ人にさせてしまったのか？わからないことばかりです。

私たちの「ぶどうの会」のように、本音で語り、相談できるシステムがなかったものかと悔やまれました。

私たちの「ぶどうの会」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。

私の妻も、12年前に脳内出血で右手右足、言語障がいの身体介護を必要とする人

困難の渦中にある人のために、いま何が出来るかが、私たち、一人ひとりが問われています。

福津市では、郷づくり活動が、8地域で展開されています。高齢者対策や介護者対策などにも一層の目配りが大切で

笑顔の碓野さんご夫妻です。

私たちが「ぶどうの会」の会員として新たな一歩を踏み出さなければなりません。自分だけに囚われずに、介護の体験者なのです。

人が苦しみ悩んでいる人を聞いたら、そっと寄り寄り、まずお友達になつてあげたいものです。

人と人と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、私たち、一人ひとりが問われています。

福津市では、郷づくり活動が、8地域で展開されています。高齢者対策や介護者対策などにも一層の目配りが大切で



村山朋美さんの作品「傘」

### 壮年の老老介護で疲れ果て…

碓野 九州男

《平成26年5月29日、北九州市八幡西区で、ご主人が介護疲れで、妻78歳の首を絞めて帰らぬ人となった》との報道に胸が痛みました。

ご主人は、88歳・地域や家族との接触がなく、行政や家族にも相談が出来ないまったくの孤立された生活。

その結果が、大変な結末になってしまった報道に胸が痛みました。

なぜ…行政に家族に相談はできなかったのか。

なぜ…近所の方や知人に相談できなかったのか。

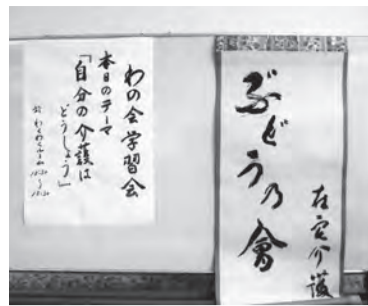
なぜ…民生委員や自治会長に相談できなかったのか？

福津市では、行政の地域包括支援センター《43-8120》や社会福祉協議



五月 学習会に参加して  
さて、自分の介護はどうしよう

吉田 照子



わの会(5月)

今回学習の課題が「介護・自分の時はどうする」に決まり、自身の老いを身近に感じ少し慌てています。そこで考えてみました。どんな環境でどんな風に生きてその日(終りの日)を迎えたいのだろうか?と。

(2)二寸の手を借りて、日常が困るならば、公的・民間・近所・友人・身寄りの支援を受けて自宅で過ごす。有料ケアハウスに入るには、年金が足りそうにない。

(3)自宅での生活が困難な時期が訪れたら、速やかに、精神・身体状況に応じた場所に移動したい。最小限まとめればこれだけです。実現するには、いろいろ問題がありました。

まず公的支援ですが、ケアマネジャー・ホームヘルパー・通所施設・どれも民間・公的はどの?人の助けを借りるのも上手にできるだろうか?元気な時「二寸の荷物持つて」「いつでこアし買って来て」等はお互いさまで気楽に頼めます。

このお互いさまがなくなった時、素直に「お願いします」と声をださなくてはなりません。私は若

い頃、「一人の世話になるのが嫌いな人は、人の世話をする資格はない」と言っていました。思い上がった物言いを恥じています。

又、世話好きの母がよく言っていた言葉に、「一人の世話する者より世話される者の方が、どれだけ辛かろうたい」「これも忘れられない言葉です。

母がベッドの上だけの生活になり、かなりの部分の手を借りましたが、精神的には、周りの者に大きな安らぎと、仲良く暮らす幸せをもらいました。支えていたつもりが、実は支えられていた。

あれこれ思い出すと、遠慮せずに感謝しながら人の温もりの中で生きていけそうに思えます。思考力や判断力が衰えていくのも自分だけ例外ではないでしょうから、子供のいない私は特定の人に、正確に意志を伝えて形にしておく事も大事な事と考えます。

生き方については、今まで歩いて来た道が、のびて行く!!そうありたいと願っています。自分の努力と周りの善意だけで支えきれない事がたくさんあります。

今年5月、医療・介護総合法案が衆院で可決しました。内容は特別養護老人ホームから、要介護度1・2をはずし、介護保険から要支援をはずしていきます。さらに長期療養型ベッドの廃止、利用料の値上げ等に不安材料でいっぱいです。憲法25条(1)すべての国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。(2)国はすべての生活部面について、社会福祉・社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

25条が行政の中で生かされ、活用されるよう願っています。

活動写真館



総会 (4月)



ボランティアハウスにて (4月)



わの会 学習会 (5月)



わの会 (6月)  
さくら餅を作って抹茶をいただきました。



わの会 (6月)  
茶器は奥節子さんにお借りしました。



ボランティアハウスにて (6月)

お知らせ

開催日(毎週木曜日)

- 8月 7・21・28
- 9月 4・11・18・25
- 10月 2・9・16・23・30
- 11月 6・20・27
- 12月 4・11・18

(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

川柳コーナー

反抗も育つ時です待つて見る  
看取り終え孤独と自由交差する  
下釜 京子

薔薇の花残り一輪凜として  
胸の内うすばかげろう抜け出せず  
柳田 涼子

きっちり話を付けて悔い残す  
ストレスを五七五に差しかえる  
河内やすこ

鈴なりの梅を見上げる友が寄る  
老いの身のシフトダウンに活を入れ  
中山 きえ

懐かしい橋のたもとにホタル舞う  
想い出の古巣息子と立ちつくす  
石田喜和子

蝶、蛙季節を映す水たまり  
筍が上手に炊けた友を呼ぶ  
村山 明美

どの子にも同じ広さの空がある  
平均寿命延びて彷徨う仏たち  
長井すみ子

ぶどうの会の片隅に生まれた小さな川柳コーナーです。

五・七・五と指折って言葉の魔法を楽しんでいます。

川柳を詠む人は、認知症にならないという伝説を信じてあなたも始めてみませんか。

選者 長井すみ子

