

第39号 平成29年3月27日

発行：大阪府介護者（家族）の会連絡会

〒542-0065 大阪市中央区中寺1-1-54

大阪社会福祉指導センター内

TEL 06-6762-9473 FAX 06-6762-9487

木洩れ陽



津止 正敏さん

2月20日(月)、大阪社会福祉指導センターにて平成28年度大阪府介護者(家族)の会全体活動交流会を開催し、103名が参加しました。

今年度の重点テーマのひとつに掲げている男性介護者に焦点を当て、第1部では「男性介護者の現状と会や集いの意義」をテーマに、立命館大学の津止正敏(つどめまさとし)氏にご講演いただきました。男性介護者はいまや3人に1人の割合であること、社会から孤立しがちで課題を多くかかえているという現状から、そんな彼らを支える家族会などの多様な支援者・団体のネットワークの意義などについて、組織化活動の歴史を踏まえつつ話されました。

続く第2部のパネルディスカッションでは、高槻市介護者家族の会の千木良暁司(ちきらきょうじ)さん、豊中市老人介護者(家族)の会の谷井宏則(やついひろのり)さんにパネリストとして登壇いただき、津止教授の進行のもと、自身の介護体験についてご報告いただきました。「元々認知症についての知識はなく、当初はケンカが続く日々であったが、認知症の知識を得てからは距離をおき、心にゆとりを持って接することができるようになった」「徘徊への対策に玄関へ防犯ブザーをつけるなどの試行錯誤を繰り返した結果、靴に鈴をつける方法が一番効果的でかつ費用も安くすんだ」など、自身の介護経験を分析し、実行に移した経緯について話されました。

第3部のグループ別交流会では、各会の男性介護者の様子や「集い」の重要性について意見交換。「男性介護者は真面目な人が多く介護も仕事感覚で、介護に対する意識の違いがある」「力の抜き方がわからない人が多くいるように感じる。会員間でいい意味での『手抜きの方法』を伝授していく必要がある」などといった声があげられました。

大阪府介護者(家族)の会連絡会では、今後も会員の声に寄り添いながら、交流会や勉強会を実施していきます。

摂津市「楽々カフェ」視察

今年度の事業計画でも掲げている、“安心して集える「居場所づくり」の広がり構築”をめざして、1月10日に本連絡会役員で摂津市老人介護者(家族)の会「楽々カフェ」へ視察に行ってきました。楽々カフェは月に1度の開催で、毎月30名近くの方が参加しています。カフェのプログラムには複数のボランティアグループによる催し物が組み込まれており、当日は全員参加型の笑いヨガなどが行われ会場は大盛り上がり。たくさんの笑いに包まれていました。



会場には昔なつかしいおもちゃや土鍋、大阪万博の記念メダルなどが展示されており、カフェを訪れる参加者が思い出話に花を咲かせていました。これは**回想法**※を狙いに役員が持ち寄ったもので、今では参加者も各自の思い出の品を展示しています。参加者からは「カフェの日はいつもショートステイを早めに切り上げて参加して

※**回想法**とは、昔の懐かしい写真や音楽、昔使っていた馴染み深い家庭用品などを見たり、触れたりしながら、昔の経験や思い出を語り合う一種の心理療法です。認知症の方へのアプローチとして注目されています。

います」「楽々カフェが始まってから毎月参加しており、皆勤賞です」など、カフェを楽しみにしているという声が多く聞かれました。笑顔でいきいきとお話される参加者の様子から、楽々カフェが認知症当事者、介護者問わず参加者にとって楽しく心安らぐ居場所であることが伝わりました。

今回の視察にご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

ブロック活動交流会

【北摂】11月10日(摂津市)



11月30日、摂津市を会場に交流会を開催しました。今回は「つどい場・居場所づくりの重要性について」をテーマに大阪人間科学大学の石川久仁子先生をコーディネーターにお招きにして情報交換会を行いました。「つどい場」を行っている茨木市と摂津市の会より、日頃の取り組みが報告された他、北摂の実施状況について紹介され、会における今後の活動の指針に大きく役立つ内容となりました。後半では「笑いヨガの呼吸法」を組み合わせた運動である「笑いヨガ」を参加者全員で体験。会場中に大きな笑い声が響き渡りました。

【河北】12月5日(大東市)



平成28年12月5日(月)大東市立総合福祉センターにおいてブロック交流会が開催され、4市42名の参加がありました。第1部講演「減塩と血圧について」、第2部演芸(マジック・大神楽・歌謡ショー)、第3部ティータイムと他市の方との交流。当日実施したアンケートを集計し、介護している方にとって実りある時間を過ごせたと、参加者の生の声がひしひしと伝わり、交流会の重要性を実感しました。

【河南】2月26日(羽曳野市)

平成29年1月31日(火)羽曳野市総合福祉センターにて河南ブロック交流会を開催しました。講演会には、羽曳野市内にある医療法人永広会島田病院院長 島田永和先生より「自分らしく生き抜くために一今できること、しなければならないこと」と題して、介護予防のためには日常的な運動が大変重要であるというお話をデータや症例をあげてわかりやすく教えていただきました。



【泉州】11月30日(泉南市)

昨年の11月25日、泉南市総合福祉センターで泉州B活動交流会が開催されました。今回発足2年目の高石市の会長さんが初めて参加し、一部では各会の会長さんから現在の取り組みや今後の活動について、各々話をしていただき、その後グループワークを実施しました。午後の二部では、シニアのためのやさしいヨガを泉南の会員でもある日本ヨガ療法学会の岡本先生に教えてもらい、参加者一同リフレッシュすることができました。



◇会員活動紹介◇

【大東市介護者家族の会『サルビアの会』】

「サルビア」の花ことばは、情熱・知恵・家族愛です。会は平成6年9月12日結成し、活動を続けて今年で23年目を迎えます。会員数は会員・賛助会員合わせて100名を超えるようになりました。

会の活動は偶数月に開催している「ふれ愛サロン」、年1回行っている「元気回復事業」、そして運営委員を対象に平成19年11月より「寺子屋」として人材育成に関する研修を行っています。塚本顧問を講師とし「論語」「絵手紙」の講習を続けてきました。

今年度の元気回復事業では、10月21日(金)神戸市三田・大沢温泉に行ってきました。市の委託事業として今年で14回目を迎えました。全市民に広報し、在宅で家族を介護している人を対象としています。

参加者は21名、男性介護者の数は年々増加しています。介護者家族に寄り添った企画であり、また論語に学ぶ「おもてなしの心」を大切に学びながら活動を続けて参りたいと思います。



【ほほえみ（岬町）】

大阪最南端の岬町にある当会は、介護されている方、介護を受けておられる方、看取られた方、そして「ほほえみ」の活動に賛同して下さる方で構成された介護者の会です。

本会の活動は、奇数月にほほえみかふえ「集い」を、他の月には介護講座、映画鑑賞、リフレッシュ、クリスマス会等を計画し、ほぼ毎月1回は集まりをもち、お互いに介護の話や、仲間の健康を気遣ったりしながら参加者の皆様には喜んでいただいています。

また、集いの中でミニ講座等を開催したり、最近では健康寿命を延ばそうと、軽い体操も取り入れ、笑いながら身体を動かしています。

「介護講座」は毎回多数の参加申し込みがあり、3月7日には介護講座「安心して暮らせる岬町～認知症の方を支えるために身近な地域でできること～」(講師：川本修次氏)を開催予定です。

この会が介護者だけでなく、誰もが安心して集え、わかり合える仲間が増えることに役立ったら素晴らしいと思っています。



情報コーナー

介護をする人を対象に人間ドックの優遇 平成29年度も実施 (一般財団法人 住友生命福祉文化財団)

親または配偶者の介護に携わる人自身の健康管理がおろそかになりがちという問題を重視し、社会貢献の一環として、介護する人への住友生命総合健診システム（人間ドック）での優遇受診を、本連絡会会員を対象に、引き続き来年度も実施いただけることになりました（平成30年3月末まで）。受診料が通常46,440円（税込）のところを**10,000円（税込）**で受診することができます。

今年度は36名が受診され、大変好評いただいています。

具体的な手続き等詳細につきましては、4月以降に各会事務局宛に文書でご案内いたしますので、ご確認ください。

◆住友生命総合健診システム（人間ドック）ホームページ
<http://www.ssj.or.jp/dock/>



バリアフリー2017 まもなく開催!!

日時：平成29年4月20日（木）～22日（土）10:00～17:00

会場：インテックス大阪 参加費：無料

今年で23回目を迎えるバリアフリー展。

介護用品や福祉車両の展示だけでなく、講演やワークショップも盛りだくさん。

特別企画では、前年に引き続き「施設設備&省エネ提案フェア」、「介護と医療の食フェア」、「認知症対策フェア」を開設。さらに今年は、「感染対策フェア」を新設し、感染症から家庭・施設を守るための情報を発信します。他にも、「リハビリ・ヘルスケアゾーン」「サ高住（サービス付き高齢者住宅）ゾーン」など多彩なテーマで情報提供を行います！

福祉・介護に役立つ書籍の販売コーナーも充実しており、見逃せない内容です！！

皆さんもお声かけあわせのうえ、ぜひ一度会場へ足を運んでみてください。

⇒ 詳しくはホームページ <http://www.tvoe.co.jp/bmk/>