

第41号 平成30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

平成29年度大阪府介護者（家族）の会全体活動交流会

2月16日（金）、阿倍野市民学習センターにて平成29年度大阪府介護者（家族）の会全体活動交流会を開催し、101名が参加しました。

第一部のパネルディスカッションでは「看取り会員の介護体験」をテーマに、摂津市老人介護者（家族）の会会長の増本 笑子さんからは母親の介護体験について、大阪狭山市介護者（家族）の会「たまゆら」の谷口 順子さんからは娘と共に夫を介護した体験について報告がありました。「生きていてほしい」という思いと「早く楽になってほしい」という思いで揺れたことや、延命治療の有無についてどちらが本人にとって、また介護者自身にとって幸せなのかよく考えることが必要といった話があり、参加者からは「延命治療については今後考えさせられる課題だと思いました」「看取りの介護体験は自分と重なる部分が多々あり、改めて感激しました」などの声があがりました。

第二部のグループ別交流会は、分科会形式意見交換を行い、下記の意見があがりました。

第一分科会：介護保険制度について

- ・介護保険制度が具体的にどう変わったのかが分かりづらい
- ・市町村毎に中身が違う、行政も把握しきれていない
- ・今の制度では介護者全体を支えきれない。介護者の会の集いの重要性が再確認された
- ・制度が理解できていないので、せっかくいいサービスがあっても活用しきれていない



- ・サービス内容を分かりやすくまとめた資料がほしい
- ・制度を知る手段をインターネット上の公開に留まらず、もっと増やしてほしい

第二分科会：介護体験の共有

○看取り後の喪失感について

- ・「ああすればよかった」→「これでよかったのかも」と気持ちを切り替えることが大切
- ・喪失感は必ずある。客観的に見て100%の介護でも、満足した介護はなかなかできない

○介護のコツ

- ・自分の趣味をつくる。最終的には自分を大切にしないと介護はできない！

○延命治療について

- ・「生きているだけでいい」、「延命をしてまで生きてほしくない」…命の在り方は人次第
- ・元気なうちに家族内でしっかり話し合った方がいい

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。

柏原市「カフェほのぼの」視察



2月16日（日）に、柏原市「カフェほのぼの」にて視察を行いました。カフェほのぼのは柏原市社会福祉協議会と関西福祉科学大学が協働で運営。落ち着いた雰囲気の中古民家を会場に第1水曜日と第3日曜日に開催しています。第1水曜日には柏原市社協のサポートのもと、福祉委員や認知症家族の会、ボランティア団体等が主体となって運営。他にも認知症キャラバンメイトによる座談会の開催など、地域における認知症啓発活動も行

われています。第3日曜日には学生が運営主体となり、1日のプログラムの設定やカフェの利用者にグループバリデーション※の実践などを行っています。カフェには認知症当事者や家族、地域住民など多くの方が参加され、数多くのプログラムや他参加者との交流を楽しまれている様子でした。

※グループバリデーションとは、認知症の方への共感法として、コミュニケーションを通して感情レベルに訴えるバリデーションを少団体で行うもの。問題解決をはかるものではなく、利用者一人ひとりを刺激して感情を表出し、交流を促します。

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】10月4日(茨木市)

平成29年10月4日、茨木市福祉文化会館で交流会を開催しました。

第1部は、医療法人なかむかいクリ



中迎院長による基調講演の様子

ニック院長の『認知症にならないために』の基調講演を聴き、引き続き第2部は、基調講演を聴いた感想を語り合いながら「家族の会の担い手づくり」についてグループワークを実施しました。

中迎院長の講演では、認知症にならないためのキーワードは「免疫力」ということで、「かぼちゃの抗酸化作用は優秀！」の先生の言葉に「帰りにかぼちゃを買って今晚食べます！」という感想が聞かれるほど和やかな雰囲気で行われました。

【河北】11月28日(交野市)



河北4市ブロック交流会を11月28日(火)に交野市立ゆうゆうセンターにて開催しました。各市から役員など

会員45名が出席し、当番市の交野市介護者(家族)の会勝井会長から「北河内7市でしたが現在4市に減ってしまいました。各会とも介護者OBが増えており、府連絡会の役員会でも問題にしております」と挨拶がありました。

パルコープからは栄養バランスの取れた食事はどれだけ大切か、当日配達される食事と同じ一般食を試食(写真)しながら食事と健康についての講演。参加者の多くは「美味しい」と好評の感想でした。現在6000食を配達されて



美味しい宅配介護食の試食を行いました！

いるそうで、介護者にとっても、価格も手ごろで、しかも自宅まで「配達」されるとは非常にありがたい。とても参考になる講演と試食会でした。

【河南】1月31日(大阪狭山市)



お手玉や鳴子など、様々な小道具を使って心も体も温くなりました。

平成30年1月31日にさやかホールにて介護者(家族)の会の交流会が行われました。それぞ

れの苦悩や喜び、そして家族会のあり方な

どを再認識させていただきました。その後最近母親を看取られた東田先生をお迎えしたミュージックケアの中では、心温まるエピソードを頂きながら「あーよかったな皆がいて」と家族会のスローガンのような歌で締めくくってくださり、さらなる家族会の発展を願いながら終了させていただきました。

【泉州】11月30日(岬町)

平成29年12月5日、岬町文化センターにおいて泉州ブロック活動交流会が開催されました。

第1部では8つのグループに分かれ、テーブルごとにフリーテーマで意見交換など交流の時間を持ちました。

午後の第2部では介護予防のための口腔ケアを歯科医師の先生にご教授いただき、また後半は、岬リズム体操協会の村野先生の掛け声で、タオルを使った体操など少し汗ばむほどに体を動かしました。最後は輪になり、どの会の方も混ざり合い、笑顔に包まれていました。



タオルを使った体操で体もほかほか温くなりました！

◇会員活動紹介◇



【羽曳野市介護者家族の会】

介護者がよりよい介護をするために、介護者同士が話し合い、励まし合い、介護技術など様々な情報交換を行う場として、「羽曳野市介護者家族の会」は平成4年10月に結成されました。

主な活動は、テーマをもとに会員が集い思いを語り合う「つどい」、介護のノウハウや新しい情報を学ぶ「研修会」、一人では行きにくい福祉施設へ会として見学へ行く「施設見学会」、そして会員が何より楽しみにしている年に一度の「リフレッシュバスツアー」などです。



今年度のリフレッシュバスツアーは、「京都水族館」へ行きました。「水族館に行くことなんて、死ぬまでないと思っていたから、うれしかった」とおっしゃる方もおられました。

会へ来ると同じ立場の方がいて、いろいろな苦労話や悩み事を話し合い、愚痴を言い合い、笑い合って、明日への力となっています。

会のHP：<http://www.kaigosya-h.net/>

【泉南市介護者（家族）の会】

泉南市介護者（家族）の会は、平成8年3月13日に結成され、今年で21年目を迎えました。

会では1年に一回、秋にリフレッシュ事業として温泉付きのバス旅行をおこなっています。これは「車イスの主人を温泉に入れてあげたい」という会員さんの願いに応えるために、平成12年から始まったものです。

今年は、和歌山県にある「かつらぎ温泉八風の湯」へ行きました。施設の職員さんに同行してもらい、入浴を手伝ってもらうことで足の不自由になった人も温泉を楽しむことができました。

また毎月の「つどい」を基本に、男性会員を対象とした「味彩の会」や女性会員を対象に一般の方も一緒に「シニアのためのやさしいヨガ」もおこなっています。



情報コーナー

親切会より寄贈をいただきました!

人々の親切心を引き出す「親切運動」や困っている人達を助ける「福祉活動」を行っている親切会から、歳末募金運動等により集められた浄財6万円を、当連絡会に寄附いただきました。3月20日の寄贈式には坂口会長が出席し、寄附金の贈呈を受けました。

寄附金は会員向けの研修会等、連絡会の事業発展に活用させていただきます。



介護をする人を対象に人間ドックの優遇 平成30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31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31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2018 まもなく開催!

日 時：平成30年4月19日(木)～21日(土) 10:00～17:00

会 場：インテックス大阪 参加費：無料

西日本最大級の介護・福祉の総合展示会!

介護と医療の食や介護ロボット、施設設備など多数のブースが出展。介護関連用品はもちろん、認知症予防関連製品企業や専門機関・団体による認知症対策ブースもございます。会場では著名な講師陣による介護・福祉・医療に関する100を超えるセミナーを多数開講。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 <https://www.tvoe.co.jp/bmk/> をご覧ください。