

木洩れ陽

第45号 令和2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

阪南市「マスタース cafe」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」と構築”をめざして、1月30日に本連絡会役員で阪南市「マスタース cafe」へ視察に行きました。マスタース cafe は地域包括支援センターや阪南市介護者（家族）の会などが運営支援に入りながら、男性介護者や男性の認知症当事者がスタッフ（マスター）となり、毎週木曜日に図書館のつながりスペースで開催。第4木曜日には阪南市介護者（家族）の会の会員による介護相談を行っています。

◇すべての人が気軽に集えるいいの場◇

オープンのきっかけは、カフェの代表を務める男性の妻が突然認知症になったことから。介護者（家族）の会や地域包括支援センターの職員に相談する中で、地域で認知症の知識を得ることができ、介護について気軽に相談できる居場所がほしいと考えました。そんな中、阪南市内でオレンジカフェを立ちあげる計画がはじまり、「介護者や認知症の方も、すべての人が気軽に集えるいいの場」として、立ちあがりました。

◇カフェの様子◇

参加者は平均50～60人程度で、多い日は一日に90名近くの参加があります。毎週参加している方も多く、介護者や認知症当事者にとって気軽に参加できる地域の居場所になっていることがわかります。

認知症当事者のマスターは時折注文を間違えたり、運営の日にちや時間を忘れてしまうこともあります。そんな時は運営支援を行っている介護者（家族）の会会員や地域包括支援センター職員がサポートに入ります。例えば店内注文は白色の伝票、持ち帰りの注文はオレンジ色の伝票に分けるなど、マスターが取り組みやすいように工夫を施しています。参加者も理解者であるため、注文を間違えても許される環境であることも大きなポイントです。

マスタース cafe

開催：毎週木曜日 13:30～15:00

会場：阪南市立文化センター

サラダホール

参加費：コーヒー、紅茶等1杯 100円

◇今後に向けて◇

マスターの一人は今後の目標として、まずは一日でも長くカフェの運営を続けたいという思いを抱いたうえで、「毎週参加してくれる方がいる一方、参加者にとって癒しの場所になっているか再検討していきたい。また地域にはまだ多くの男性介護者と認知症当事者がいるため、新しいお客さんの掘り起こしについて考えたい」と話します。



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】令和元年11月27日(豊中市)



豊中市「割烹うを浅」にて開催しました。

第一部は「男性介護者が介護を担うということ」男性介護者

と支援者のネットワーク事務局長 津止 正敏氏によるご講演で、男性介護者ならではの苦悩や、介護者支援の大切さ等をお話いただき、会活動の原点を改めて考える機会となりました。

第二部は食事つき交流会で、豊中市老人介護者(家族)の会『ケアメンいきいき倶楽部』での男性介護者がひとりで抱え込まないための取り組みの紹介があり、介護体験談のリレートークでは目頭を押さえる場面も見られました。

【河南】令和元年11月11日(松原市)

『まつばらテラス(輝)』にて交流会を開催しました。

第1部は各会の活動報告の後『怒りやイライラ

に振り回されない私になれる～アンガーマネジメント研修～』を日本アンガーマネジメント協会 大谷 裕美子 氏に講演して頂きました。

講演の後半では怒りのタイプを自己チェックし、どのタイプかを理解し対応する事で、イライラを避ける事が出来る『アンガーマネジメント診断』をしました。

第2部は各テーブルで活動の意見交換が行われました。



【河北】令和元年11月26日(門真市)

門真市保健福祉センターで北河内4市ブロック交流会を行いました。

<第1部 講演会>「認知症になっても輝ける街をめざして」

講師：ゆめ伴プロジェクト in 門真実行委員会主任介護支援専門員 森 安美 氏

<昼食>食事をしながら交流・情報交換

<第2部>落語 門真市ボランティアグループ 素人寄席「てんてん」

<第3部>喫茶交流 「各市、介護者(家族)

の会で困っている事、またどのようにしたらよいと思うか」を話し合いました。



【泉州】令和元年10月31日(阪南市)



阪南市役所第2会議室で39名が集まり交流会を開催しました。

第1部はリボン介護事業所 谷川

直美 氏による「認知症予防クイズ」は、初めてのメンバーのグループで協力しながらグループ別に点数を競いました。みんなで唄を歌いながらの体操は気持ちもすっきりとしました。

昼食後は、認知症の方も活動しているマスターズcafeからの飲み物を頂きました。

午後はグループ別意見交換会をして家族の会の役割や役員交代、PR、介護者だより、つどいについて等活発な意見交換ができました。その後、管理栄養士 田中 静子 氏による「骨粗しょう症のクイズとお話」を聞き、骨折しないためにバランスの取れた食事や運動が大事と感じました。

会員活動紹介

【豊能町介護者(家族)の会】

会の機関紙「会だより」は毎月発行しています。今年の2月号で通巻287号になります。お1人の会員の長年のご尽力で発行することができ、会員で印刷し配布しています。つどいは毎月第4木曜日に開催。前半は勉強会などを開催し、後半は「いこいのカフェ」と称し、和やかに何でも話すことが出来る雰囲気づくりをしています。

初めてつどいに参加された方は、十分に話すことができないのではないかと意見もあり、気軽に話しやすい雰囲気づくりに努めています。また介護の苦悩をより分かち合いやすいつどいとするためです。

他の活動として、住民向けの講演会を年1回開催、4月はお花見会、10月のさつまいも掘りと食事会、12月の会員交流会か1月の新年会を開催しています。

どの事業においても要介護者の方が参加できるように配慮し、会の周知の観点からも会員外の参加を歓迎しています。



【門真市介護者(家族)の会】

門真市介護者(家族)の会は、平成5年6月に結成され、今年は27周年を迎えます。当会の主な活動は、毎月2回のおしゃべりサロン、約2ヶ月に1回の会員のつどい、春・秋のリフレッシュ事業です。

おしゃべりサロンでは参加者のお話をじっくり聞き、OBの方の体験話や介護関係のアドバイスをしています。

それぞれの活動を通して、参加された方との悩みの共有、ストレス解消、情報交換をおこなっています。会の行事に出席できない会員には役員が訪ねて行き、会の様子が分かるように話をしています。



情報コーナー

介護をする人を対象に人間ドックの優遇 2020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(2021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30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://dock.ssj.or.jp/>

大阪府介護者(家族)の会連絡会の会計年度が変更になります

大阪府介護者(家族)の会連絡会会計が、令和2年度より大阪府社会福祉協議会一般会計に移行することが令和元年度第2回役員会で決定しました。

移行にともない、令和2年度第2回総会(書面審議)にて、連絡会の会計年度が下記のとおり変更になることが承認されました。

旧) 6月1日~5月31日

新) **4月1日~3月31日**

※令和元年度会計は令和元年6月1日~令和2年5月31日まで、

令和2年度会計は令和2年6月1日~令和3年3月31日、

令和3年度から上記の会計年度となります。

