

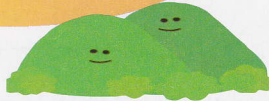
さりげなく、ともに生きる！！
「おもいやりの町、しもすわ」をめざして。



2012年12月号 No.186

社協だより

発行人・石川富造 編集・社会福祉法人下諏訪町社会福祉協議会



秋

社協・健康教室

健康講座「よく歩く人ほど、若くて元気!! in 八島ヶ原湿原」



社協・健康教室は、町内11会場で実施しており、12月の健康教室は、町内在宅栄養士さんによる講座を予定しています。

参加のご希望等、詳細につきましては、
社協・生活応援センター 担当：中村
TEL. 27-8886 へ

社協・健康教室では、十月二十五日に、健康運動指導士茂澄修先生を講師に、八島ヶ原湿原でウォーキング講座を開催しました。快晴で、最高のウォーキング日和の中、六十六名の参加者が湿原一周（約四キロ）コースと旧御射山往復（二・五キロ）コースに分かれて、秋の風景を楽しみながら歩きました。

知っとこ!

第2弾



介護保険サービスについて

- Q. お茶飲み友達が亡くなっちゃって、出かける機会が減ったわ。何もかも面倒だし。でも、このまま認知症になったら困るわ。
- A. 介護保険では、色々な方法があります。

どんな状況? どうしたい?

サービスは?

出かける場所があるかしら?

外へ出かけて、
身体を動かしたいわ。

一人で生活するのが寂しいわ。
でも、家ででの生活もしたいわ。



送り迎えがあって、日中入浴、レクリエーションなどのお楽しみをしながら過ごす事ができます。短時間も可能な場合があります。
⇒通所介護 (デイサービス)

認知症と診断された方が対象のデイサービス
⇒認知症対応型通所介護

送り迎えがあって、運動や日常生活の動作がしやすくなる訓練をしてくれます。短時間も可能な場合があります。
⇒通所リハビリテーション (デイケア)

家からデイサービスに通ったり、ヘルパーさんに家にきてもらったり、たまに施設にお泊りができます。
⇒小規模多機能施設

「出かけるのはちょっと。でも一人で家にいるのが寂しいわ。」という方へ
介護保険外ですが、傾聴ボランティアの団体もあります。ボランティアさんにきてもらって、家でゆっくりお話する事もできます。

今回ご紹介した方法とは違う方法もあります。お気軽にご相談ください。

10月28日 (日) に老人福祉センターにて、介護者の集まり茶話会を行いました。
その中で、アドバイザーの中澤先生より頂いたお話の内容をご紹介します。

「認知症の方に対して『叱ってはいけない。』と言われるそうですが、怒りたくなったら、親子喧嘩して下さい。ただし、本人にとどめをささないようにしてあげて下さい。ここで言うところのどめとは、『もう、知らない。』と言ってしまふ事です。自分がどんな気持ちでいるのか伝えるのは良いです。叱った後は、すっきり切り替えて、普通にする、引きずらない努力を介護者の皆さんにお願いをしたいです。振り上げたこぶしを下げる事を知ってもらえれば、10のうち2は叱っても、8は褒めてあげて下さい。私たち専門職は、認知症になった姿しか知らず、それが普通になっています。でも、家族の皆さんは元気な姿をみてきた後、認知症を患った姿をみており、複雑な想いでいると思います。遠慮なく困った時は、専門職に相談して下さい。」

下諏訪町社会福祉協議会 居宅介護支援事業所 78-3860

あたたかなご厚志ありがとうございました。

遺志金

9月

故 矢島 桃子 様 寄付
 故 大平 ひで 様 寄付
 故 長崎 きさ子 様 寄付
 故 井口 兼一 様 寄付
 故 橋爪 けさ子 様 寄付
 故 小林 房惠 様 寄付
 故 宮坂 廣美 様 寄付
 故 木下 紀代子 様 寄付
 故 伊東 慎一 様 寄付
 故 松倉 富子 様 寄付
 故 中村 せつよ 様 寄付
 故 矢島 広利 様 寄付
 故 大平 恭一 様 寄付
 故 長崎 一宏 様 寄付
 故 井口 一男 様 寄付
 故 橋爪 正 様 寄付
 故 小林 繁人 様 寄付
 故 宮坂 守行 様 寄付
 故 木下 昭男 様 寄付
 故 伊東 範好 様 寄付
 故 松倉 義行 様 寄付
 故 中村 義雄 様 寄付

10月

故 林 たい子 様 寄付
 故 笠原 幸子 様 寄付
 故 小林 正樹 様 寄付
 故 藤森 ヒサ子 様 寄付
 故 笠原 晴行 様 寄付
 故 林 弘子 様 寄付
 故 永田 延子 様 寄付
 故 両角 光子 様 寄付
 故 林 祐次 様 寄付
 故 清水 春美 様 寄付
 故 小林 寿樹 様 寄付
 故 藤森 孝俊 様 寄付
 故 笠原 千年 様 寄付
 故 林 滋敏 様 寄付
 故 永田 廣太郎 様 寄付
 故 両角 忠實 様 寄付

物品寄付

永田 俊雄 様 健康器具
 匿名 様 敷布
 匿名 様 介護用品
 荒木 美枝 様 座椅子
 萱津 光子 様 ストープ・扇風機他
 清水 春美 様 車椅子・生活用品他
 小池 好光 様 理容・美容券
 グリーンサンホテル 様 シーツ多数



古切手・テレホンカードなど、
ご協力ありがとうございます。

坪内 みよ子 様 小谷 千恵子 様
 高木 茂子 様 久保田美知子 様
 (株)スワスイミングセンター様

アルミ缶収集
ご協力ありがとうございます。

湯田 トシコ 様 高木 みわ子 様
 丸山 けさよ 様 山田 隆巳 様
 増沢 君子 様 安藤 宏子 様
 篠原 清治郎 様 北原 助雄 様
 河西 進 様 奥村 英子 様

ペットボトルのキャップ収集
ご協力ありがとうございます。

中村 慎一 様 中谷 富江 様
 三浦 美津江 様 保科 けさ江 様
 高木 千代子 様 降旗 玉江 様
 堀本 公子 様 奥村 英子 様
 矢島 常夫 様 匿名 様
 高木 礼子 様 山王 閣 様
 玉舎 千代子 様 長野県花田養護学校 様
 北原 恵子 様 (株)岡谷組 下諏訪営業所 様
 遊泉ハウス児湯 様 下諏訪体育館 様
 下諏訪郵便局 様
 (株)スワスイミングセンター様

「歳末地域ささえあい事業」

ご協力よろしく申し上げます!!

〈歳末ささえあい街頭募金運動〉

実施日：平成24年12月4日（火）・5日（水）

実施場所：イオン諏訪店・西友下諏訪店
 ビック1岡谷店

〈歳末ささえあいバザー〉

実施日：平成24年12月11日（火）～13日（木）

実施場所：下諏訪町老人福祉センター



昨年のバザーの様子

お知らせコーナー

介護をひとりで
抱え込んでいませんか？

あなたの介護体験・経験を
必要としている人がいます!!

家族介護者交流事業に参加してみませんか？

在宅で介護されている介護者の皆様を対象に、介護者同士の交流や情報の共有、心身のリフレッシュを目的として、日帰り・一泊二日旅行、施設見学・介護技術講習会、体操教室などを実施しています。（年6回実施）

“がんばる人”ほど、介護を抱え込みがち…。介護体験・経験を介護者同士で共有しませんか？

現在、毎回15名前後の方が参加されています。



山梨県のハーブ園に行きました。

参加のお申込みは、社協・生活応援センター
TEL.27-8886 担当：中村裕二

家族介護者交流事業に参加して

高木 成子

社協の相談員さんから、何の話のついでだったでしょうか、「交流会に参加しませんか。」と言われたのが四年程前だと思えます。

最初の機会は、健康ランドでの交流会でした。知らない人ばかりだと恐る恐るの参加でしたが、お風呂に入り、食事をしながら、お互いの近況を話し合っているうちに、すぐみんなと仲良くなれました。

体験者だからこそ分かり合える親近感もありました。連れ合いを看ている九十歳近い方、若くして病む夫を十数年に渡り看ている六十代の方などに出会い、親を看る私なんか楽なものだと、すーっと気持ち楽になったのを覚えています。その後も参加させて頂き、同じ様な境遇の仲間と時を共有できる、癒される機会に感謝しています。

私の姑は、今、九十六歳です。歩くことがままならなく介護保険のお世話になり、十六年になります。デイケアで過ごすことが楽しみで、今はヘルパーさんの助けを借りて、お風呂に入れて頂き、こざっぱりときれいな、ただ歩けないおばあさんで過ごしています。一生懸命看てあげようとムキになり、イライラしていつぱいいつぱいの時期もありましたが、十六年の時を経て、介護するとは一緒に生活することそのものだと思える様になりました。家族に支えられながら、一人で抱え込まず、無理せず、自分のできる範囲で「がんばらない介護」を実践しております。

姑の姿に、やがて来るであろう我が身を重ねて、大勢の専門家の知恵と力を頂き、交流会で出会えた仲間と励まし合いながら前向きに暮らしていこうと思っております。

