

# 独りで悩んでいませんか? ~介護で仲間づくり~



介護者のつどい(東山地区「あんきカフェ」の様子)

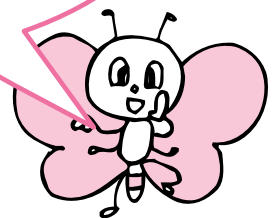


介護者のつどい(作野地区「ふくふくサロン」の様子)



介護者おしゃべりサロンの様子

介護をしている人たちが集まって、  
語らいや勉強会、小物作りなど、いろんな  
ことをやっているんだね。  
2・3ページも見てみよう!



安城市の高齢化率(※)は20.4%(平成30年4月1日現在)、介護を必要とする高齢者も増えています。介護を支援するサービスはありますが、それでも自宅での介護は365日休みがなく、さまざまな悩みにも直面します。同じように介護をしている人、介護を経験した人と語らうことで、解決法を見つけることができるかもしれません。あなたも、気軽に足を運んでみませんか?  
※高齢化率とは、65歳以上人口が総人口に占める割合

**特集** 独りで悩んでいませんか?  
~介護で仲間づくり~

'18 6/15 第111号

編集と発行 / 社会福祉法人 安城市社会福祉協議会  
〒446-0046 安城市赤松町大北 78 番地 4 (社会福祉会館内)  
TEL 0566(77)2941 ・ FAX 0566(73)0437  
E-mail syakyo@city.anjo.aichi.jp http://www.anjo-syakyo.or.jp/

## サロンでは

介護生活が始まった段階から、今までの生活が大きく変わる可能性があります。それにより、ストレスが溜まりやすい状態になります。家族全員が、いつまでも元気でいられるのが理想ですが、なかなか難しいことです。

家族はどのような気持ちで介護しているのか、介護者の自主グループ「介護者おしゃべりサロン」（代表 勝早苗さん・会員31名）におじゃまして、サロンの様子を見学させていただきました。

この日の参加者は21名。参加者の発言に合わせ、先輩介護者に体験を語ってもらうことが、アドバイスとなっています。



### どんなお話があったのかな

#### Aさん

80代の夫を介護しています。介護サービスを利用してはいますが、認知症が少しずつ進んで筋力も落ちてきました。ここに参加して自分自身明るく穏やかに過ごせるようになりました。

### 先輩のごとば

ここでは、他の参加者のごとばを自分の介護に置き換えて聞いています。発言者の気持ちはとても理解できます。

#### Bさん

80代の母親を先月見送りました。日ごろから子どもへの世話にはなりたくないと言っていました。家族に見守られて天国に旅立ちました。ここで先輩のみなさんから、最期を迎える時の様子を教えてくださいましたので、心の準備ができました。

#### Cさん

夫の介護をしています。ここで話しながら何度か涙

がでたことがあります。みなさんから励まされ、私の気持ちを分かってもらえるので嬉しく、頑張ろうという気持ちになります。夫にも「介護者おしゃべりサロン」は、すごく楽しいと伝えていきます。

#### Dさん

母親の介護をしている時に夫が病気で入院してしまいました。ここに参加するようになって気持ちが落ち着きました。夫の病気が心配で受診に付いて行きたいのですが、子どもじゃないからと一人で病院に行ってしまう。

### 先輩のごとば

病状を知っておくことは必要だと思います。ご主人が一人で行くと言っても「あなた一人の身体ではない」と伝えて、受診に付き添ったほうがいいですよ。

#### Eさん

夫の介護をしています。夫は静かに過ごすことが好きなのですが、認知症になる可能性が高くなるのではと心配で、刺激があったほうが

いいのではないかと思い、簡単な用事を頼んだり、運動を勧めています。

#### Fさん

夫の介護をしています。夫は若いころに病気で倒れて介護していましたが、今は心穏やかに過ごしているので救われています。

笑いあり、時には涙あり、みなさん楽しそうです。参加者から、「介護は大変と思われがちだが、介護を通して仲間と語らい、共感してもらえることが支えになっています」という言葉がありました。



介護の先輩の  
リフレッシュ方法

- 好きなドラマを見る
  - 庭の花の世話をする
  - ほめられると嬉しい
  - 疲れたら休むのが一番
  - 介護者の集まりに参加して元気をもらう 等
- ♥自分だけの時間を持つことが大切です♥



介護の先輩から  
介護を頑張っている  
あなたにエール!!

辛くなったらここに来てください。同じ立場だからこそあなたの気持ちがわかりますし、アドバイスできることがあるかもしれません。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

## 《介護のお役立ち情報》

①介護相談や情報交換、レクリエーションなどを行っています。

	日 時	場 所	問い合わせ
介護者おしゃべりサロン	7月7日(土) 午後1時30分～4時	社会福祉会館集会室	ボランティアセンター ☎77-2945
介護者のつどい	7月12日(木) 午後1時30分～3時30分	中部福祉センター教養娯楽室	中部福祉センター ☎76-0090
	7月13日(金) 午後1時30分～3時30分	作野福祉センターデイルーム	作野福祉センター ☎72-7570
	7月27日(金) 午後1時30分～3時	介護老人保健施設さとまち	北部福祉センター ☎97-5000
	7月28日(土) 午前10時～11時30分	桜井福祉センター多目的室1	桜井福祉センター ☎99-7365

②高齢者のための総合相談窓口です。

中学校区	包 括 名	所 在 地	連 絡 先
東山	地域包括支援センターさとまち	介護老人保健施設さとまち内	☎96-3512
安城北	地域包括支援センター中部	中部福祉センター内	☎71-0077
篠目	地域包括支援センター八千代	八千代病院内	☎97-8069
安城南	地域包括支援センター更生	介護老人保健施設あおみ内	☎77-9948
安祥	地域包括支援センター松井	安城老人保健施設内	☎55-5355
安城西	地域包括支援センターあんのん館	特別養護老人ホームあんのん館・福釜内	☎71-3173
明祥	地域包括支援センターひがしばた	特別養護老人ホームひがしばた内	☎73-8210
桜井	地域包括支援センター小川の里	特別養護老人ホーム小川の里内	☎73-3535

※介護保険サービスを利用している人は担当ケアマネジャーへの相談をお勧めします。

【期間・日時】 場所 【内容】 講師・指導 【対象・資格】 定員・募集人数 【費用・受講料等】  
 持ち物 【申込方法等】 問い合わせ先 【その他】 ※「対」ごなたでも 【定特になし】 【無料】の場合は記載を省略

## 夏のボランティア体験プログラム

夏のボランティア体験プログラムは、市内の福祉施設のご協力により、ボランティアをしてみたいみなさまの第一歩を応援する企画です。

「ボランティアがしたいけど、きっかけがない」「夏休みで時間があるから、ボランティアをやってみようかな」など、お考えの人はこの機会にボランティア活動を体験してみませんか？

この企画を通して毎年多くの人にボランティアの魅力を知っていただいています。

**日** 7月21日(土)から8月31日(金)までの施設の受け入れ可能日のうち、2日以上に参加

**場** 市内の福祉施設(高齢、障がい、児童等)

**対** 市内在住または在学の中高校生、および在勤の16歳以上の人

**申** 安城市社協ウェブサイト又はボランティアセンター窓口に「申込みの手引き」と「申込書」がありますのでご利用ください。



### 活動までの流れ

#### ① 活動場所を選ぶ

「申込みの手引き」から体験施設と日時を選びます。

#### ② 予約する

活動を希望する施設・日時をボランティアセンターに電話で予約してください。

※施設ごとに定員があるため、先着順となります。

#### ③ 申込書を提出する

予約の取れた施設・日時を「申込書」に記入し、ボランティアセンターへ7月5日(木)までに提出してください。

#### ④ 事前説明会に出席する

安全に、充実したボランティア体験をするために、いずれかの説明会に必ず出席してください。

① 7月7日(土)午後1時30分～3時

② 7月14日(土)午前10時30分～正午

※両日とも、社会福祉会館講座室で行います。

#### ⑤ ボランティア活動スタート

**問** 安城市ボランティアセンター

☎ (77) 2945

## 碧海5市災害ボランティアコーディネーター養成講座

内災害時における災害ボランティアセンターの運営に必要なスキルの習得を目指します。

**日** 7月29日(日)・8月11日(土)

午前10時～午後4時

**場** 高浜市いきいき広場

2階 いきいきホール

(高浜市春日町5丁目165)

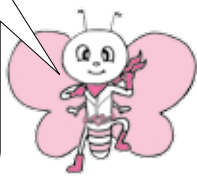
**対** 碧南市・刈谷市・安城市・知立市・高浜市に在住・在学・在勤の人

**定** 80名(先着順)

**申** 7月3日(火)～25日(水)

安城市ボランティアセンター

☎ (77) 2945



災害ボランティアコーディネーターってなんだろう？

大災害が起こったとき、被災者とボランティアを結び調整役となり、災害ボランティアセンターの運営に関わる人です。

安城市社協ウェブサイト  
<http://www.anjo-syakyō.or.jp/>

## 平成31年度地域から孤立をなくす活動支援事業

地域における社会的孤立の課題解決や予防に取り組む活動に対して、支援(助成)を行います。

**対** 特定非営利活動法人

法人格を持たない任意団体

**申** 6月4日(月)～7月27日(金)

**他** 詳しい内容は、愛知県共同募金会

☎ 052(212)5528まで

お問い合わせしていただくか、同会

ウェブサイト(<http://www.aichi-akaline.or.jp/>)をご覧ください。

### 募集 「あんじょう社協だより」に 広告を掲載しませんか？

#### 【広告掲載料】

15,000円(特別会員)

20,000円(非会員)

※1号(1か月)・1枠あたりの金額です

#### 【募集枠数】

1号につき2枠まで

#### 【配布数】

約74,000部(市内全戸配布)

掲載には条件があります。詳しくは、お問い合わせいただくか、当会ウェブサイトをご覧ください。

企画財務係 ☎ (77) 2941



愛知県介護支援専門員実務研修受講試験の申込みが始まるよ！詳しい内容は、愛知県社会福祉協議会福祉人材センター(☎052-212-5530)に聞いてみてね。



あんじょう社協だより '18/6/15