

福寿草の会だより



あおい

福寿草の会
愛川町介護者の会
第128号
平成27年7月1日
連絡先 愛川町社会福祉協議会
Tel. 046(285)2111

＜認知症予防カフェのこと＞

毎月第3火曜日、午前10時～12時、カフェ“あい”（春日台児童館となり）で開かれています。

手品あり（見るだけでなく覚えられる！）、理学療法士さんによる体操あり、歌あり、飲み物、おいしいものあり。もちろんおしゃべりあり。

出会いがあり、笑いがあります。どなたでも参加できます。（参加費300円）

一度、のぞいてみませんか？

7月のつどいは

21日(火) 午後1時半～3時

場所 福祉センター 3階 会議室

内容 1:30～2:30 出前講座
「あなたといっしょに介護保険」
町役場高齢介護課



新井 技幹, 広瀬 副主幹

2:30～3:00 話し合い

▷ 会員以外の方でも参加できます。お申し込みは不要です。

▷ 介護保険について聞きたいことがありましたら、ご用意下さい。

◎ 町社会福祉協議会より、今年度も福寿草の会への補助金3万円をいただきました。有効に使わせていただきます。

お知らせ

認知症介護者

海老名のつどい

7月28日(火)

午後1:30～3:30

海老名市総合福祉会館

申し込み不要・無料

(認知症の人と家族の会
神奈川県支部主催)

前号でお知らせした、車いすと、ベッドの提供については、申し出があり、“お嫁入り”しました。提供して下さった方、ありがとうございました。

5月19日 定例会

総会 ^{なご}和やかに

会員18名、高齢介護課大貫課長、社協から関根事務局長のご参加いただきました。

これからの町は超高齢化社会を迎え、施設介護は難しく、在宅介護が中心となって行く状況の中、介護保険制度も見直された。認知症対策、独り暮らし高齢者の

見守り対策もますます重要になる。とお話でした。

また、福寿草の会が、20年以上続いた社会的貢献は大きく、今後の活躍を期待する、との励ましの言葉をいただきました。

総会は、討議事項全て承認され、滞りなく和やかに終了しました。

これからも話し合いを中心に、有意義な会にして行きたいと思っております。

5月25日

4つの家族会 [厚木市・海老名市] 交流会 in 座間 [座間市・愛川町]

50名ほどの介護者仲間が集い、福寿草会員8名、役場から高齢介護課市川副主幹、包括支援センター 小島さんが参加。小島さんには往復の車の運行もしていただきました。

座間・手をつなぐ介護者の会佐藤会長、大友社協会長の挨拶の後、各会の現状報告があり、介護者の高齢化・虚弱化、また、認知症介護も難しさを増していること、共通の悩み。

その後、4グループに分れての話し合い、そのまとめの発表で午前の部を終了しました。（話し合いの中から…ほんの一部ですが…）

・サービス付高齢者住宅に入所の夫。下半身マヒで車いす。ケアしてもらう度に経費が増す。高負担に悲鳴。――事前に調べておいても、なかなか把握は難しいですね。

・同居の義母と近くで弟が介護している実母が、ともに80代半ばで認知症である。義母は攻撃的で、家に自分の居場所がない。外出も、おもうにまかせない。

・3人を見送り、最近96歳の母を看取ったが、介護者の会で救われた。

午後からは、新宿メディカルクリニック院長 瀬野浦 洋先生による講演「睡眠と健康について」がありました。

“眠り上手は人生を豊かにします”

▶ 不眠の3つの症状

- ① 入眠障害（寝つきが悪い）
- ② 中途覚醒（トイレなど途中で目覚めたあと、眠れない）
- ③ 早期覚醒（朝早くに目覚める）

▶ 快眠法

- ① ぬるめの湯に入り、リラックスする
- ② 睡眠儀式（軽いストレッチ運動）
- ③ 無理に寝ようとせず、眠くなったら床に就く（遅寝早起きがいい）

・不眠は薬だけでは治らない
・昼寝は30分以内に
・栄養、運動、社会参加を

先生は大変ユニークな方で、参加者全員におかしを配られたり、キラキラ衣裳で「お島さん」を合唱したり、ケン玉の実演などなど。先生、座間の会の皆様、ありがとうございました。