

# 福寿草の会 だより

福寿草の会  
愛川町介護者の会  
第136号  
平成28年11月7日  
連絡先 愛川町社会福祉協議会  
TEL 046(285)2111



朝晩の冷え込みが身にしみる頃となりました。  
皆様いかがお過ごしですか？

9月の定例会(27日,14名参加)では、社協の山野さんのご指導で、「わたしのこれからノート～未来へつなぐ覚書き～」を各自、記入するという講座をもちました。

いわゆるエンディングノートではあるのですが、自分の来し方を振り返り、行く末を思う、という未来志向のノートです。皆でわいわいとおしゃべりしたり、悩んだりしながら、ほんの一部ですが記入。皆様、続きは書きましたか？

10月は、セミナーや、他に講座・講演も多々あり、新しい情報を得ることができました。知識、そして新たなネットワークは、力になると、感じました。

★9月のつどいには、清川村地域包括支援センターの佐藤様、山口様が参加されました。「暖かい会ですね。清川村には家族会がまだないので、ぜひ立ち上げたい」とのことでした。その時には、ぜひ交流をお願いします。

★カフェ「あい」(春日台)にて、10月27日、志田山ホームの主任ケアマネージャー 山崎良子様を講師に迎え、「住み慣れた地域で最後まで暮らしていくために」と題した講座が開かれました。12名の参加者が、熱心に質問をしたり、介護現場からの在宅での看取りの支援のお話し、病院にいるソーシャルワーカーさんとの連携など、有意義なお話しでした。

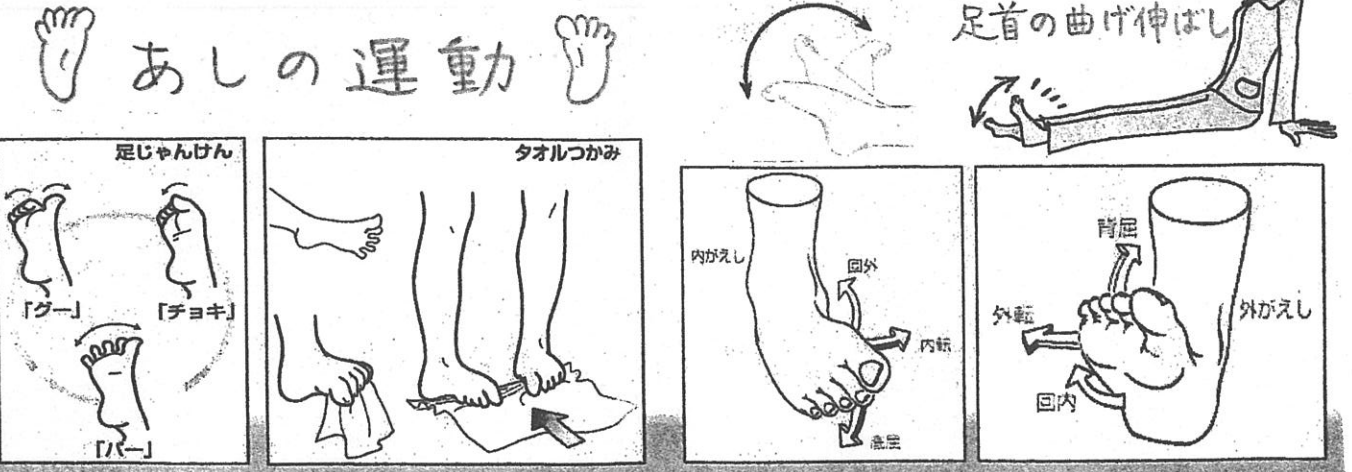
**悲しいお知らせ**  
柿本三代子さんが介護していられたご主人 柿本 淳様(79才)が、病氣療養中のところ、9月15日にお世くなりになりました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。柿本さんお疲れさまでした。

◆ 介護セミナー ◆ 10月25日 東名厚木病院 看護部  
フットケア について 牛山浅美 姓(むくみケア・フットケア専従)

足は、第2の心臓と呼ばれています。血液の循環を良くするためのポンプ機能、クッション機能、バランス機能など、足の機能を損うことは、全身に影響を与えます。むくみ、こむらがり、水虫、爪の切り方、靴のはき方、選び方など、身近な話題で大変役に立ちました。おみやげの5本指くつ下も、とても良かったです。

— フットケアのポイント —

- 毎日「あし」をチェックしましょう。
- スキンケア「保清(清潔)・保湿・保護」が、最も大切です。
- 深爪に注意しましょう。
- あしの運動を心がけましょう。
- 履物(靴・靴下・室内履き)に配慮しましょう。
- 足の異常を認めたら、医師の診察を受けましょう。
- 基礎疾患(生活習慣病など)を悪化させないことが重要です。



① 福寿草の会 ①  
**11月のつどい**  
**15日(火)午後1時半～3時**  
場所 町福祉センター3階会議室  
内容 話し合い・情報交換  
▷保健師さんによる健康チェックもありますので、健康手帳をお持ち下さい。  
▷古切手を町社協に10月7日寄付しました。皆様のご協力、ありがとうございました。引き続き集めています。  
▷つどいは、どなたでも、予約なしでも参加できます。お気軽に、どうぞ。

**認知症介護者家族の会**  
**海老名のつどい**  
11月22日(火)  
午後1:30～3:30  
海老名市総合福祉会館  
談話室・茶室にて  
(公益社団法人認知症の人と家族の会神奈川支部主催)  
日頃の介護の悩みを話せる場です。参加費無料・申し込みも不要です。