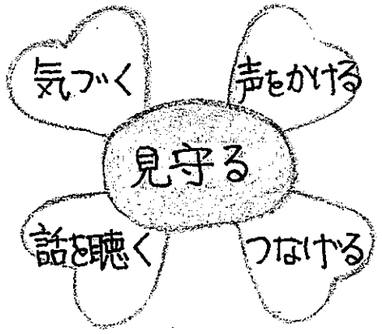
ふくじゅ草の会だより

福寿草の会
愛川町介護者の会
第171号
2022年9月5日
連絡先　愛川町社会福祉協議会
Tel　046（285）2111



＜こころのサポーター＞

皆様、いかがお過ごしでしょうか？
少しずつ 秋の気配が感じられるようになりましたね。
最近、気持ちの落ち込みを感じている人がふえています。
先日参加した「こころサポーター養成講座～あなたが大切な人にできること～」（澤登和夫先生）から――
あなたが大切な人（悩んでいる人）にできることは、まず気づくこと（目の動きや表情などがいつもと違う）、声をかける、話を聴く（耳＋目＋心で、わかろうとする気持ちで）、そして、必要な支援につなげること。
大切な人に気持ちよく生きてほしいなら、自分自身が気持ち良く、楽しく生きること、と。
介護している私たちにも通じることですね。

これからのつどい 予定

9月21日（水）1:30～3:00

町福祉センター3階会議室
内容：話し合い・情報交換

11月30日（水）
午後1:30～3:00

※会場の関係で、開会日が不定期になっています。申しわけありません。
※体調不良の方は、休みましょう。

福寿草の会は会員制の会ですが、介護に関心をお持ちの方は、どなたでも、申し込みなく、参加できます。介護にお悩みの方は、ぜひ。ご参加　お待ちしています。

7月のつどいから

7月26日
13名参加

＜久しぶり　に参加のAさん＞
数年前、初めてこの会に出席した時、自分より、もっともっと大変な経験をしている人がタゼいいると知った。父母の看取りを終えて、生前の父とは葛藤があったが（外に対して、と、内に対しての面が違い、家族には非常に厳しかった）、今になってみれば、"自分のためではなく、人のために生きなさい"と教えてくれていたのだと思う。父がやりたくてもできなかったことを、自分がやろう、と思うようになった。
現在は高齢者施設の送迎ドライバーをしている。また、週に1回、全盲の方がマッサージの施術に行く時の運転ボランティアも。全盲の方を支援するための研修もあり、受けて、資格を取りたい。
前向きなAさんに元気をもらえました。

＜夫を介護のBさん＞
身体が不自由で、排便の調整などの気使い、等々があるけれど、本人の「こうしたい」をできるだけかなえてあげたい。
週2回のデイサービス利用。
ご主人を想う気持ちが伝わります。
でも、ご自身も大切に。ムリしないで下さい。

過去に、病院で身体拘束をされたとの経験が話されました。事情はどうあれ、家族にとっては、辛いことですね。

社協よりお借りしたDVD「自分らしい明日のために～早見優が案内する成年後見制度」を見る。
認知症の人の財産を守るための、この制度については、もっと知っておく必要がありますね。

あいちゃんサービスセンター開設　利用してみませんか

地域住民による互助活動で
明るく暮らせる地域づくりを
高齢の方や、日常生活で支援を必要としている方の、ちょっとした困りごとをお手伝い
お買い物代行　洗濯・掃除・ゴミ出し支援
散歩や趣味のお相手　電球の交換など
料金　1時間300円
活動日　火曜・木曜（その他の曜日もサポート内容によって）
受付　火曜・木曜　午前9時～午後3時
TEL 090（8364）2111
サポーター（ボランティア）も募集中

9月は世界アルツハイマー月間
9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症への正しい理解が進むことを目的に、世界中で啓発活動が行われています。愛川町でも、認知症を理解する手だてとしての、認知症に関する図書の展示を行います。
9月12日～22日まで
役場ロビーと町図書館にて
ぜひ手に取ってみて下さい。
会にも、身近な方の、経験談などの図書があります。知ることで、トンネルの中に届く灯のように、感じられるのではないでしょうか。

ひとくち紹介　たまった「疲れ」が驚くほどとれる本
＝ヘルスケア研究会 編著＝

―猛暑もいつしか去り、夏の疲れを感じるこの頃。心身の疲れを取る回復術―

◎イライラする時は、ブラブラ散歩しましょう。
周りの景色をながめながら、自分の心地良いと思えるペースで、10～20分、そして少しずつ30～40分と進めます。水分補給は忘れずに。

◎疲労回復を助ける食事法
「朝のフルーツは金、昼のフルーツは銀、夜のフルーツは銅」果物は、さまざまな不調を撃退します。1日150gくらい取って。食べ過ぎには注意しましょう。
・ソバ好きな人になろう。ゆでたソバ湯は栄養が溶けているので、お茶代りに飲もう。
・スタミナの素、ニンニクを漬物にして食べましょう。疲れを取り、パワーアップに効果的
・疲れたらお茶を飲みましょう。