

2024年(令和6年) 3月発行 第118号

松原介護者家族の会だより

発行 松原介護者家族の会

580-0043 大阪府松原市阿保1-1-1
松原市役所東別館3階
(松原市社会福祉協議会内)
TEL 072-333-0294
FAX 072-335-0294



= 介護の悩み、苦しみを互いに話し合い、
教えあい、励ましあいませんか？ =



「松原介護者家族の会 定例交流会」に参加して

今年度も美原看護専門学校の学生さんが昨年8月、9月の交流会に5名づつ参加して下さり、感想文を寄せて下さいましたので会報3月号と7月号の2回に分けて掲載させて頂きます。



今回の実習では、とても貴重なお話を聞かせていただきありがとうございました。

実習に行くまでは、こんなにも地域と連携して色々な人達が支えられてるとは思いました。

家族の会では介護が必要な家族さん、その介護にどう向き合っていくかを相談しに来ている方の、お話を聞かせていただきました。

家族の会には家族を介護していた方々、現在もしている方、施設の専門知識を持った方達が参加しており、相談者の家族さんにひとつひとつとても丁寧にアドバイスや受け答えしていくのが印象に残っています。

とくに、不安そうな顔をしていた相談者の家族さんの顔が話していくうちに、柔らかな表情になっていくのを見て、見学させていただいた私の笑顔であることや、為になることが沢山ありました。家族さんもとても安心した表情をされていました。

地域のこのような取り組みは、本当に一人で悩んでいる方の助けになり、心の支えになっていました。(M・I)

今回の実習を通して初めて家族の会を知りました。

実際に行くまでは「どんなことをしている会なんだろう?」と疑問がある中で交流会に参加させて頂きました。

話し合いが進んでいくと、認知症の方を介護している方の一人一人の介護の仕方の違いがあり、やり方や考え方を皆さんで共有されて気持ちを分かりあえる事はとても素晴らしいと感じました。

私自身、認知症の祖母と住んでいるのですごくストレスがかかったり、悩みが多かったり、また小さな悩みだったものが大きくなっていくのを見るとすごく感じます。

介護というものは決して一人で出来るものではなく、地域の方々や周りのサポートもありできるものだとすごく感じ、その中でも同じ経験をした仲間同士だからこそできる意見交換、違う目線で見ることができ、その人に合った介護方法を見つけだし、話し合い励まし合い前に進めていると心から感じました。

家族の会交流会に参加させて頂くことができ本当に良かったです。

今回、学ばせて頂いたことは今後の勉強にも役立てていきたいです。

貴重なお時間ありがとうございました。(K・T)

この度は、8月7日に地域実習の機会を与えて頂きましてありがとうございました。

家族の会では認知症の介護をしているご家族の悩みを共有し、よりよい介護が出来るようにお互いを支え合い、話し合いや情報の交換をして高齢者福祉の向上のために様々な活動を行なっている事を知る事が出来ました。

また、実際に認知症の介護をしているご家族の体験談など

のお話を伺ったりする中で、学校の授業ではわからなかった「認知症の方の気持ちを考えることの難しさと大切さを学ぶことができました。

今回の実習が私にとって得難い経験になっただけでなく、学んだことを生かして認知症の患者様に寄り添い、ご家族を支えていくことのできる看護師を目指してまいります。(K・K)



今回実習に参加してみて、家族の会とは認知症を患った人を支える人などが集まり、お互いに悩みを分かち合い、共有し、どう対応するのかを一緒に考える会ということがわかりました。病気について勉強し、実際に行動していることを知りパートナーや地域の高齢者を支えるためにたくさん努力されているのだと知りました。

私は認知症の方が周りにいなく、認知症の症状について無知でした。症状は様々で徘徊して行方不明になったり、自力で排泄が困難などの症状もあり、家族だけで介護するのは大変などと分かりました。家族の会がある事で地域全体で介護について考えることは、認知症の方のご家族の不安やストレスが減ると思いました。

話を聞いてみて、私の家族や知り合いが認知症になり、介護をする際には、1人で抱え込まずに、地域のサポートもあるので、そういうものの利用したいと思いました。

今回学んだことを今後の学習、実習にも活かせるように頑張りたいです。

ありがとうございました。(S・T)

この度は家族の会交流会に参加させていただき、ありがとうございました。私は身近に認知症の方がいないため、実際に認知症の方を家族にもつ皆様のご経験や悩みをお伺いし、さまざまな問題や、その問題に対する対応、気持ちの持ち方などを学ぶことが出来ました。

そして認知症の方と生活をする上でのポイントとして「間違いを指摘しないこと」、「本人の話に合わせること」、「常識を押しつけないこと」などがあると知ったのですが、特に大切だと感じたのは「一人で抱え込まない」ということです。

大変なことを乗り越えられる中で、このことは特に重要性を感じました。

家族の会交流会は、同じ経験をもつ方たちの中で悩みを相談したり、アドバイスしたり、支え合い励まし合うことが出来て、とても素敵な場であると感じました。

今回の実習でこちらの会に参加させていただき、とても貴重な経験をさせていただくことが出来ました。今回の経験をもとに、これから更に知識を増やして、立派な看護師になりたいと思いました。この度は本当にありがとうございました。(M・M)



松原市地域包括支援センター・ホームページに
会報『松原介護者家族の会だより』掲載中

- ① 「松原市地域包括支援センター」で検索
- ② 「松原市地域包括支援センター・高齢者のご相談おまかせください」

市民の皆様へ「松原介護者家族の会だより」をご覧ください。

「第37回総会のご案内」

平素は「松原介護者家族の会」へのご協力ありがとうございます。
昨年は3年振りに総会を開催し、今なおコロナ感染は終息していませんが、今年も
「第37回総会」を開催する事になりましたのでご案内いたします。

総会後は交流会も予定していますので、会員の皆さん是非ご出席下さい。
また、開催にあたりましては十分な感染予防対策を行ないますので、マスク等の
皆様のご協力も宜しくお願い致します。

尚、今後のコロナウイルス感染状況により変更の場合は出席者の方に改めて連絡
いたします。

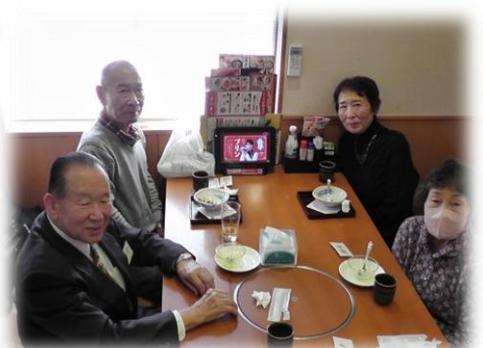
- ・日 時 5月 13日(月) 総 会 午後1時30分～2時
交流会 午後2時10分～3時
- ・場 所 松原市役所 8階 大会議室 A

お手数ですが4月6日(土)までに同封のはがきにて
出欠のご返事をよろしくお願ひいたします。



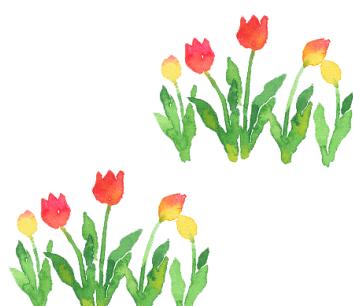
「忘年会報告」

昨年12月4日(月)「和食さと」にて、コロナ禍後4年
ぶりに忘年会を開催し、16名の方が参加されました。



コロナの事もあり、数年ぶりにお会いした方や、長年お会い
出来なかった方も参加して下さり「お久しぶりです、お元気
でしたか?」「その後お変わりありませんでしたか?」「体調
は?」と会話が弾みどのテーブルからもキラキラとした笑顔が
見られ、コロナが完全に終息していない中、忘年会を開催する事に案じていた心配が無くなり
〈ほっ!〉としました。

お食事の後は恒例、お楽しみのプレゼントタイム。
抽選で頂いたプレゼントの封を開け、大きな歓声が沸き
楽しい忘年会になりました。





☆☆定例交流会報告☆☆



定例交流会は毎月第1月曜日に介護中の方や看取った方が集まり開催しています。親しい友人のお部屋にお邪魔しているような、ゆったりとした雰囲気の中で日頃の介護の悩み、経験などを語り、情報交換などもしています。長く続く介護の日々を自身の健康のためにも、わかり合える仲間達と語り合って明日への力とつなげて頂けたら嬉しいです。

11月 7名参加

- ※ お天気が雨だった為か、参加者は家族会役員・事務局員・地域包括支援センター徳洲会の方だけでした。
- ※ 主な話は、10月に移転された地域包括支援センター徳洲会のビル内部の事務所・施設の配置等々の話が中心でした。

12月 忘年会 P4に掲載

1月 10名参加

- ※ 入所されている奥様の所に12/31 次男やお孫さんと30分面会されたそうで、孫の顔を見て、奥様が笑顔を見せていて、嬉しかったと話されていました。
- ※ 地震などの災害について
 - ①地震の備えとして、防災用品を玄関に置いている人もいるが、躊躇したりして危ないので、注意が必要だと思った。
 - ②能登の地震のこともあり、閉じ込められたら困るので、家の鍵に笛をつけています。携帯電話も常にポケットに入れるようにしている。
 - ③数年前に、市より防災用品の販売を行っていたが、手続きが煩雑で、買うことができない人もいた。手続きについて福祉委員等の声かけの必要があったのかとも思った。
 - ④地震の被災地にも、認知症の方がいらっしゃって大変ではないか。報道では、1か所福祉避難所が開設されたようだが、詳細はわからない。
 - ⑤介護保険等の事業所では、BCP（事業継続計画）を作成し、災害に備えている。松原市内の旧村は道が細く、災害時など通れないなど、問題も多い。
- ※ 今後の家族の会の運営について
 - ①家族の会の必要性は、みんな分かっている。交流会は続けていきたい。それでも、役員のなり手がなく、今後の運営について、検討が必要。
 - ②障害者の家族の会も衰退してきていて、当事者組織の運営が難しくなってきてている。役員の成り手がないのは、役員になると、例えば案内などに手間がかかってしまう。そういう手間を省く必要があるのではないかと思う。
 - ③また、家族の介護をした会員でないと役員になれないようなことはないということを、みんなで確認をする。

2月 8名参加

- ※ お正月に息子さん家族が帰省してにぎやかで、ご主人は上機嫌で過ごされていたそうです。ただ、デイサービスを利用されているご主人が、出発時に「何で行かないといけないか！」と拒否が続いていると困っておられました。その事で、今後、認知症の進行を考えると家族のサポートが必要となるので、ご家族を交えてご主人の介護について、相談していた方が良いと意見が出ました。
- ※ 認知症の進行に伴い、利用できる施設の紹介と共に、それぞれのメリットとデメリットの説明を受けました。

訃報

令和5年 11月 6日 新井 和子さん 83歳 (ご本人)



がご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。
介護されたご家族の皆様、お疲れ様でした。

～～～・∞定例交流会のご案内∞～～～

- ① マスクの着脱は自由になりましたが、交流会では今までと同様にマスクの使用をお願いします。
- ② 引き続き、飲食は禁止されていますので、恐れ入りますが各自お茶の持参をお願いします。

場所：「まつばらテラス（輝）」3階【介護予防室】
松原市民体育館 北側

4月 1日（月） 13時30分～15時
5月 13日（月） 総会の為お休み
6月 3日（月） 13時30分～15時
7月 1日（月） 13時30分～15時

参加費：無料

介護の苦労の共有や情報の交換の場です。
どなたでもお気軽にご参加ください。



あなたも「家族の会」の仲間になりませんか！

ひとりで悩まないで！ きっと仲間が見つかります。

* 定例交流会 「まつばらテラス（輝）」(松原市民体育館 北側)
少しでもよりよい介護が出来るよう、会員が集まって、日頃の介護の
悩みや体験談を語り合う介護者交流会を毎月開催しています。

会員・賛助会員 募集中です

- * 介護でお悩みの方を紹介して下さい。
- * ご入会お待ちしています。
 - ・会員・・・寝たきりや認知症など、ご家族を介護している方や介護をしてきた方。
 - ・賛助会員・・・会の趣旨をご理解・ご賛同して下さる方や団体。

* 年会費 2,000円 (会報や家族会の行事の案内をお送りします)
お問合せ 松原介護者家族の会 事務局

松原市阿保1-1-1 松原市役所東別館3階
(松原市社会福祉協議会内)

TEL 333-0294 FAX 335-0294