

さりげなく、ともに生きる!!  
「おもいやりの町、しもすわ」をめざして。



秋

社協・健康教室

健康講座「よく歩く人ほど、若くて元気!! in 八島ヶ原湿原」



社協・健康教室は、町内11会場で実施しており、12月の健康教室は、町内在宅栄養士さんによる講座を予定しています。

参加のご希望等、詳細につきましては、  
社協・生活応援センター 担当：中村  
TEL. 27-8886 へ

社協・健康教室では、十月二十五日に、健康運動指導士 茂澄修先生を講師に、八島ヶ原湿原でウォーキング講座を開催しました。快晴で、最高のウォーキング日和の中、六十六名の参加者が湿原一周（約四キロ）コースと旧御射山往復（二・五キロ）コースに分かれて、秋の風景を楽しみながら歩きました。

あたたかなご厚志ありがとうございました。

グリーンサンホテル様 シーツ多数  
小池好光様 理容・美容券  
清水春美様 車椅子・生活用品他  
萱津光子様 ストープ・扇風機他  
荒木美枝様 座椅子  
匿名名様 介護用品  
匿名名様 敷布  
永田俊雄様 健康器具

**物品寄付**  
故林たい子様 寄付  
故林幸子様 寄付  
故笠原正樹様 寄付  
故藤森ヒサ子様 寄付  
故笠原晴行様 寄付  
故林弘子様 寄付  
故永田延子様 寄付  
故両角光子様 寄付  
林清水様 寄付  
林春美様 寄付  
林祐次様 寄付  
林裕美様 寄付  
林春樹様 寄付  
林孝俊様 寄付  
林千禧様 寄付  
林滋敏様 寄付  
林廣太郎様 寄付  
両角忠實様 寄付

**10月**  
故矢島桃子様 寄付  
故大平ひで様 寄付  
故長崎きさ子様 寄付  
故井口兼一様 寄付  
故橋爪一正様 寄付  
故小林繁人様 寄付  
故宮坂守行様 寄付  
故木下昭男様 寄付  
故伊東範好様 寄付  
故松倉義雄様 寄付  
故中村義雄様 寄付

**9月**  
遺志金  
古切手・テレホンカードなど、ご協力ありがとうございます。

**アルミ缶収集**  
ご協力ありがとうございます。  
坪内みよ子様 小谷千恵子様  
高木茂子様 久保田美知子様  
丸山トシコ様 高木みわ子様  
湯山けさよ様 山田隆巳様  
増沢君子様 安藤宏子様  
篠原清治郎様 北原助雄様  
河西進様 奥村英子様



**ペットボトルのキャップ収集**  
ご協力ありがとうございます。  
中村慎一様 中谷富江様  
三浦美津江様 保科けさ江様  
高木千代子様 降旗玉江様  
堀本公子様 奥村英子様  
矢島常夫様 匿名名様  
高木礼子様 山王閣様  
玉舎千代子様 長野県花田養護学校様  
北原恵子様 榎岡谷組下諏訪営業所様  
遊泉ハウス児湯様 下諏訪体育館様  
下諏訪郵便局様 下諏訪センター様  
株式会社スワスイミングセンター様

「歳末地域ささえあい事業」  
ご協力よろしくお願いします!!

〈歳末ささえあい街頭募金運動〉  
実施日：平成24年12月4日（火）・5日（水）  
実施場所：イオン諏訪店・西友下諏訪店  
ビック1岡谷店  
〈歳末ささえあいバザー〉  
実施日：平成24年12月11日（火）～13日（木）  
実施場所：下諏訪町老人福祉センター

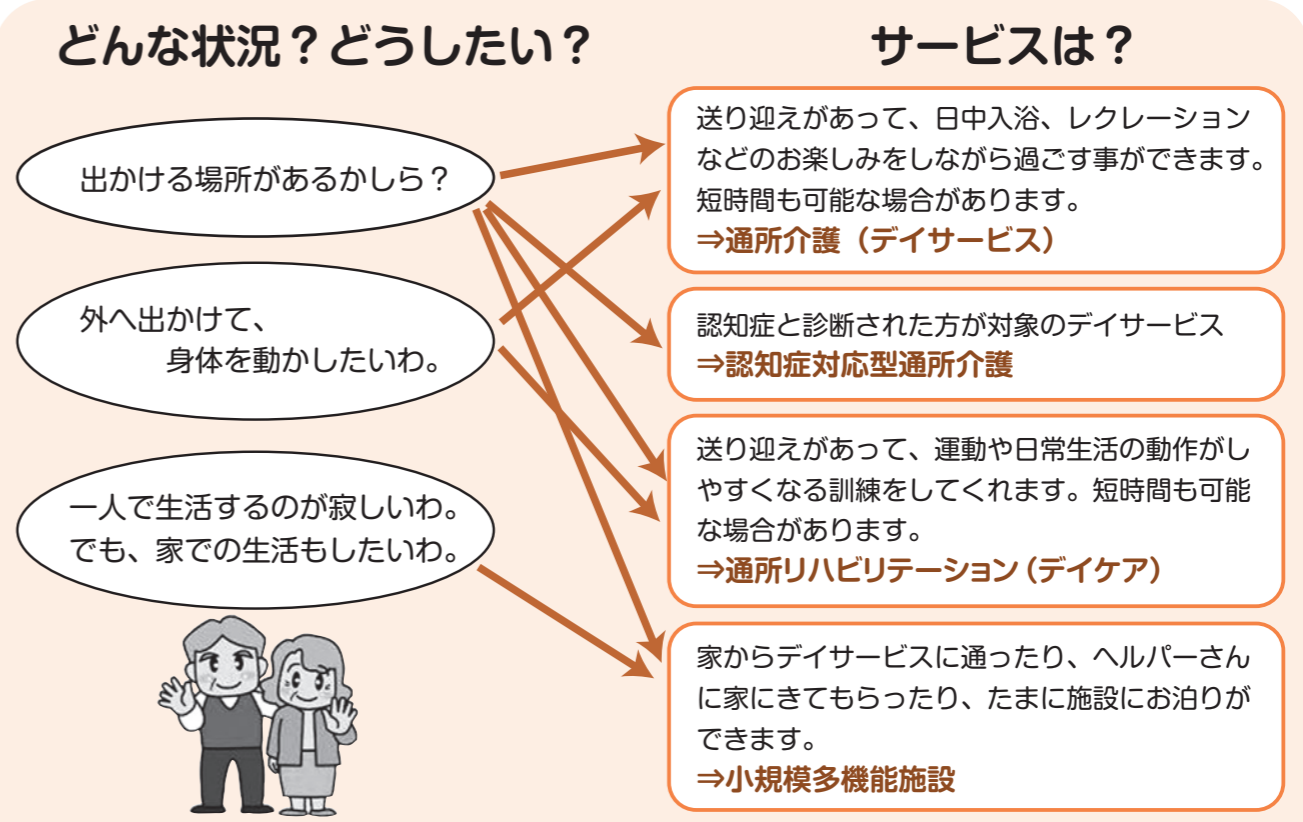


昨年のバザーの様子

知っところ! 第2弾  
介護保険サービスについて



Q. お茶飲み友達が亡くなっちゃって、出かける機会が減ったわ。何もかも面倒だし。でも、このまま認知症になったら困るわ。  
A. 介護保険では、色々な方法があります。



「出かけるのはちょっと。でも一人で家にいるのが寂しいわ。」という方へ  
介護保険外ですが、傾聴ボランティアの団体もあります。ボランティアさんにきてもらって、家でゆっくりお話する事もできます。

今回ご紹介した方法とは違う方法もあります。お気軽にご相談ください。

10月28日（日）に老人福祉センターにて、介護者の集まり茶話会を行いました。その中で、アドバイザーの中澤先生より頂いたお話の内容をご紹介します。  
\*\*\*\*\*  
「認知症の方に対して『叱ってはいけない。』と言われるんですが、怒りたくなったら、親子喧嘩をして下さい。ただし、本人にとどめをささないようにしてあげて下さい。ここで言うのとどめとは、『もう、知らない。』と言ってしまふ事です。自分がどんな気持ちでいるのか伝えるのは良いです。叱った後は、すっきり切り替えて、普通にする、引きずらない努力を介護者の皆さんにお願いをしたいです。振り上げたこぶしを下げる事を知ってもらえれば。10のうち2は叱っても、8は褒めてあげて下さい。私たち専門職は、認知症になった姿しか知らず、それが普通になっています。でも、家族の皆さんは元気な姿をみてきた後、認知症を患った姿をみており、複雑な想いだと思います。遠慮なく困った時は、専門職に相談して下さい。」

下諏訪町社会福祉協議会 居宅介護支援事業所 78-3860

## お知らせコーナー

介護をひとりで  
抱え込んでいませんか？

あなたの介護体験・経験を  
必要としている人がいます!!

## 家族介護者交流事業に参加してみませんか？

在宅で介護されている介護者の皆様を対象に、介護者同士の交流や情報の共有、心身のリフレッシュを目的として、日帰り・一泊二日旅行、施設見学・介護技術講習会、体操教室などを実施しています。（年6回実施）

“がんばる人”ほど、介護を抱え込みがち…。介護体験・経験を介護者同士で共有しませんか？

現在、毎回15名前後の方が参加されています。



山梨県のハーブ園に行きました。

参加のお申込みは、社協・生活応援センター  
TEL.27-8886 担当：中村裕二

### 家族介護者交流事業に参加して

高木 成子

社協の相談員さんから、何の話のついでだったでしょうか、「交流会に参加しませんか。」と言われたのが四年程前だと思います。

最初の機会は、健康ランドでの交流会でした。知らない人ばかりだと恐る恐るの参加でしたが、お風呂に入り、食事をしながらお互いの近況を話し合っているうちに、すぐみんなと仲良くなれました。

体験者だからこそ分かり合える親近感もありました。連れ合いを看ている九十歳近い方、若くして病む夫を十数年に渡り看ている六十代の方などに出会い、親を看る私なんか楽なものだと、すーっと気持ちが悪くなったのを覚えています。その後も参加させて頂き、同じ様な境遇の仲間と時を共有できる、癒される機会に感謝しています。

私の姑は、今、九十六歳です。歩くことがままならなく介護保険のお世話になり、十六年になります。デイケアで過ごすことが楽しみで、今はヘルパーさんの助けを借りて、お風呂に入れて頂き、ござつぱりときれいな、ただ歩けないおばあさんで過しています。一生懸命看てあげようとムキになり、イライラしていっぱいいいっぱいの時期もありましたが、十六年の時を経て、介護するとは一緒に生活することそのものだと思える様になりました。家族に支えられながら、一人で抱え込まず、無理せず、自分のできる範囲で「がんばらない介護」を実践しております。

姑の姿に、やがて来るであろう我が身を重ねて、大勢の専門家の知恵と力を頂き、交流会で出会えた仲間と励まし合いながら前向きに暮らしていこうと思っています。

