

色とりどりに力強く咲くニチニチソウのように  
生き生きとくらす皆さまへ…



令和5年 夏号

【編集・発行】

焼津市大井川

地域包括支援センター

焼津市宗高 572-1

(福祉センターほほえみ内)

電話:054-664-2700

## 【大井川包括からのお知らせ】

柳屋本店配送センターで

お掃除のお手伝いをしています！

朝の気持ちいい空気を吸いながら、ちょっとお掃除のお手伝いをしてみませんか？『人の役に立ちたい』『生活リズムを整えたい』『閉じこもりがちなので外に出る機会にしたい』『運動不足なので運動の機会にしたい』など…どんな目的でも OK！活動後には、何か『おみやげ』があるかも…？ぜひご利用ください★

【場 所】『株式会社柳屋本店流通センター』（焼津市利右衛門 652-1）

【内 容】敷地内配送センターの掃き掃除

【日 程】毎月第2、第4木曜日の8:10～8:25

【対 象】どなたでも

(無理なく参加できる方)

【申 込】大井川地域包括支援センターに連絡をお願いします。お体や生活の様子を確認させていただきます。



## 近所で歩いて通える場所に、焼津ころばん体操の会場を作りませんか？

65歳以上の方が5人以上集まるグループで、月1回以上体操を実施できる団体を対象にころばん体操のDVDを配布しています。また、体操の実施に必要な物品を購入する際の補助金もあります。詳しくは大井川包括まで！

【焼津ころばん体操とは】高齢者の介護予防(健康維持、転倒予防)のために必要な運動・口腔・脳トレの体操をバランスよく取り入れた焼津市独自の体操。

## 大井川地域包括支援センター

介護や医療、福祉など高齢者のみなさまの生活に関わるさまざまな相談を受け付けています。不安なことがありましたら、ご本人・ご家族・ご近所の方などどなたでもお気軽にご相談ください。(もちろん秘密は守られます。)



まずはお電話ください！

054-664-2700



## 日々草の会コーナー



～日々草の会ってどんなところ？～

- ①介護をしている方や介護に関心のある方であればどなたでも参加できます。
- ②自分自身の体験や思いを自由にお話することができます。
- ③早退も遅刻もありませんので、限られた時間でも自由に参加することができます。
- ④他の会員さんの気持ちを尊重し、決して発言に対して批判はしません。
- ⑤知り得た情報を会の場以外で再び話題にしたり、第三者に話しません。

●場 所 大井川福祉センター「ほほえみ」  
ボランティアビューロー

●内 容 語り、情報交換

●開催日 毎月第3木曜日 13:30～15:00

～令和5年 今後の開催日～

8/17 9/21 10/19 11/16 12/21

初めての方も大歓迎です！

私達と集い、語り、息抜きしてみませんか

お問い合わせは、焼津市大井川地域包括支援センターまで

### 会員さんの手記

～20周年記念誌より～

#### 【見えないスタートライン】

山形で暮らす妹から「最近何度も同じこと聞くよ、おかしくない？」と電話。同じことを何回も繰り返して聞く、自分のお金に対する執着、わけのわからない徘徊… 母の認知症に、なぜだ、どうして、こんなになるはずがない、どうしたんだ… 悲しみ、哀れみ、情けなさ、ぶつけようのない怒り。「大丈夫？」と心配してくれる電話、話しているうちに涙が出て言葉にならなくなった。

東京で一人暮らしの母、気丈で毎日散歩を欠かさず、書・俳画・墨絵・俳句・水彩画・合唱・体操・国内海外の旅行・美術館散策・コンサート・お料理教室… 何にでも首を突っ込み一生懸命になっていた。久しぶりに訪ねた東京の家はごみ屋敷だった。恐らく近所で、そして母の友人が心配して何とか私に連絡を取りたがっていたに違いない。

「これからのことを思うと、しゃがみこんでしまいそうになる…」

役場に相談に行った。経過を話しているうちに涙がポロポロ流れ落ちた。自立のデイサービスを1年、介護度3での小規模デイサービスを2年、たくさんの助けをいただいて壁を少しずつ超えてきた。

在宅介護4年、母親なのにいつも優しくしてられない自分、「どこかでいつも自分の息子」という思いが抜けることのない母を相手にする妻、私たち夫婦と母の関係は決して人に言えるような良い関係ではないと思う。

百の在宅介護には百のケースがある。百の認知症には百の違いがある。役場の紹介で藁をも掴む思いで『日々草の会』に参加した。色々な障害の家族を在宅で介護している、或いはしていた方たちが話をきいてくれた。人前では言えないような母親に対する怒り、悲しみ…二人で話しているうちにまた涙が止まらなくなった。

「いいんだよ」「いくら言ってもいいよ」「ここだけだから思いっきり言いな」何か言ってしまった後、いつも自己嫌悪に陥っていた。でも優しい言葉に促され、溜まっていたものを全部吐き出してしまった。

私たちは、ここでどれだけ心の荷が軽くなっただろう。同じ気持ちを共有してもらえた。自分たちだけではない、否、もっともっと大変な生活をたくましく生きている人たちがいる。

ここでなら何でも話せる。「答えがあってもなくても」いろいろな経験を聞かせてもらい勇気がわいてくる。

私たちにとって、あの時が新しいスタートラインだった。「一番大切なことは誰も教えてくれない…」でもたくさんのヒントがここにはある。

在宅介護を頑張っているあなた、ここで聞かせてください。あなたの頑張りと思いを。きっと自分のスタートラインを見つけてくれることができる。

こちらの手記も載っている  
『日々草の会20周年記念誌』  
ほしい方は大井川包括まで！

