



ゆるりの会だより

西東京ゆるりの会（認知症の家族会）会報

2024. 5月

ゆるりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 4月の桜の季節の後は、次々と春の花が咲きだしました。牡丹、山吹、つつじ、チューリップと賑やかです。同時に落葉樹からも新芽が出て、若い緑色と花たちの共演がきれいでした。新緑の季節に鯉のぼりも泳いでいます。私たちも体調を整えて過ごしましょう！

さて、5月のゆるりの会は、場所が田無公民館となり、会の始まりが午後1:30となりますので、皆様、お間違えの無いよう宜しくお願いします。ゆるりの会の新しいチラシをお持ちします。配布などのご協力をお願いします。

5月のゆるりの会のお知らせ

日時 5月8日（水）午後1:30～3:30
場所 田無公民館2階 活動室2
内容 懇談、情報交換



<4月の会より>

《総会報告》

◆谷会長より

新年度になりましたので、総会を行います。

★役員選出 [2024年度の体制が決まりました。皆様、宜しくお願いします]

*会長、副会長の立候補を受け付け、立候補者無く、2024年度も会長は谷、副会長は田村となりました。

*会計は、青木さんから、今年度で会計をして10年となるので、来年度から交代したいとの申し出がありました。2024年度は引き続き受けていただきました。来年度から会計を受けてもいいという方がいらっしゃいましたらご一考をお願いします。

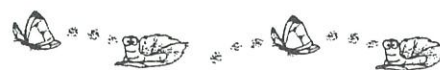
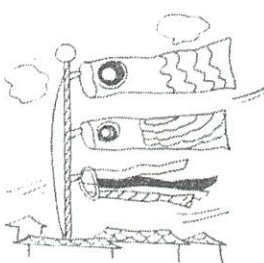
*会計監査は、引き続き藤池さんをお願いしました。

*庶務の山崎さんから、替わりの人が欲しいとの申し出がありましたが、今年度は、引き続き受けていただきました。（サポートとして、遠藤さん）

*西東京市地域サポート連絡会（南部圏域）委員；山崎さん留任。

*地域密着型サービス等運営委員会委員；遠藤さん留任。

*社会福祉協議会評議員；古海さん留任。



★会計報告

*会計の青木さんより、令和5年度収支報告書が配られ、収入と支出の読み上げと説明がありました。（総会欠席の会員には5月の会報と一緒に収支報告書を送ります）

*会計監査の藤池さんからは、間違いありませんとの報告がありました。

《定例会》

◆西東京市地域サポート「りんく」の山越さんより

*3月のゆるりの会に来ていた「ほっとネットステーション」の小金井さんが異動になり、「伺えなくて残念です」とのことです。

*「りんく」通信第16号の配布と説明。「りんく」は西東京市の4つの圏域（北東部、中部、西部、南部）ごとに、1人の生活支援コーディネーターがいます。ささえあい訪問協力員も随時募集していて、地域の見守り活動をしています。サロンもいろいろあります。102才の方のインタビュー記事も載っています。

*山越さんからは、皆様が生き生きと暮らして欲しい！「一人で悩まず、何でもご相談下さい」とのメッセージがありました。

◆谷会長より

*ヘルプカードの紹介。必要な方は受付に置いてありますのでお持ちください。

*新しい方の紹介。当事者の奥様と二人でいらっしゃいました。

◆田村より

*ゆるりの会の今年度のチラシ。裏面に「西東京ゆるりの会」の歩みを載せました。

チラシを手にした方にどういう会かを知っていただき、新しい会員の方にも、今までのゆるりの会の歴史と名称の由来を知っていただけるといいなと思っています。

*山田病院の「風のカフェ」の紹介。4月26日は「パーソナルソング」のDVD鑑賞会。4月10日現在定員10名のところ8名で、2名空きがあります。5月10日のほうは、「希望をかなえるヘルプカード」のお話で、永田久美子さんが特別講師としていらっしゃいます。

*コピー資料3枚

①新年度からの「介護保険制度一部変更」と「高齢期の暮らしどう変わる」の見出しの新聞記事の紹介。

②「あいらいふ」別冊在宅介護ハンドブックより、在宅介護の限界を知らせる「介護する側」の6つのサインと「介護される側」の8つのサインの紹介。

③「青梅ネット・短信」3月例会の紹介。介護中の方11人のお話が載っています。

*「オレンジ・ランプ」上映会、4月17日のチラシの紹介。

*「高齢期の住まい」[住まい選びフローチャート付き]の紹介。

*「ヘルプカード使っています」と題した、丹野智文さんのメッセージの紹介。





《介護中の方のお話》

◆今日初めてゆとりの会へいらした方は、奥様を在宅介護中のご主人 84 才。81 才の奥様も一緒に来てくださいました。2 年前に、奥様が転倒を繰り返し、ご飯も作れない状態になってしまったとのこと。ご主人は、定年退職後は、料理が趣味だったので、今 3 食全部ご主人が作っているそうです。奥様は掃除とかはやっていましたが、今はやらなくなり、お金のことも以前は奥さまに任せていたが、出来なくなった。認知症でも、まだ正常な時とそうでない時がある。

去年、ご主人は、病気で入院されたことがあり、退院したご主人に、奥様が「あなた、何処へ行っていたの？」と話されたとのこと。今、ご主人が一番困るのは、「自分が入院してしまったらどうしようということです。息子が 2 人いますが、1 人はベトナムで、1 人は川崎市で仕事もあるので頼れないと思っています」とのことでした。

奥様は、介護認定は受けていて、介護度 1。ただ、ケアマネージャーは決まっておらず、介護サービスも受けていません。

「りんく」山越さんからは、地域包括に相談した方がいい、お子さんに頼れないと言っても、状況はちゃんと話した方がいいと言った意見もありました。

◆ご主人が特養に入って 1 年 1 ヶ月という奥様。3 月 29 日に面会に行った時は、「ほとんどわからなくなっている。以前より穏やかになっているのはいいが、少しやせたような気がする」と心配されていました。職員に聞くと「食べています」とのこと。「ご主人には癒されています」とも言ってくれるそうです。奥様はおやつを差し入れたり、ご主人が家にいる時には飲んでいたヤクルトを毎週届けているそうです。

◆久しぶりに来たという、奥様を在宅介護中のご主人は、今日初めて会にいらした方の話を聞いて以前の自分を思い出し「気持ちがよくわかります」と話されていた。ご主人は、「自分もコックだったから、3 食作っている」「買い物に行くといつも（奥様が）くっついてくる」とも話されていました。奥様は、現在デイサービスを利用、お迎えの車も時間通り来るとのことでした。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。ご主人が昨年暮れにケガをして、しばらく入院していた。入院中コロナにもなり、認知症も進んでしまったような気がする。本人が「今、本当にわからなくなっているんだよ」と訴える。「でも、大丈夫だよ」と私は言っている。「認知症には、やはりならない方がいいなと、私は思っている」「夫は私が看るが、私になったらどうしよう？」と話されていた。

「今、ずっと行っていたデイサービスに行っていない。送迎が少し遠いと言われてしまった」とのこと。今度は別のデイサービスに行くことになるとのことでした。

◆奥様が入院中のご主人は、「病院でコロナが流行っていて、4 月の始めから面会中止になってしまった」と話され、奥様も 7 度 5 分の熱が出て、コロナ陽性になってしまっ



たので、食べられなくなったら点滴になるとドクターから言われたそうですが、幸い口から摂取出来ているとのこと。他にも、4 月から法令が変わり、入院 6 か月超になったら家族の同意書が必要と病院から言われるなどしたため、特養の施設に状況を聞きに行かれたそうです。現在清瀬市で仮住まいの特養は、来年西東京市に戻って来ますが利用料も結構かかるようなことを言われたと話されていました。

色々なことが重なって、いつものご主人のような元気がありません。ご主人の元気の源は、やはり何より奥様との面会だと思います。早く面会できるようになることを祈っています！

《看取り後の方のお話》

◆ご主人が亡くなって 1 年 2 か月という奥様。「困っているのは、やっぱり寂しい。子供がいない」「夕食を作って食べるまではいい。主人と母の写真に向かって話す。そのあたりから一番寂しい。何でもいいから生きていてほしかった」と心情を語られました。

◆いつもお元気な会員の中で最高齢の方は、今日、初めて参加の方が、「奥様を連れてきたことに感動した！」とおっしゃっていた。奥様の肩を抱き、「貴女は幸せ！」とも話されていた。

◆ご主人を亡くして 13 回忌になるという奥様。「ギリギリまで家で看た。色々大変なこともあったが、ずっと家に居たいなという気持ちがあった」とのこと。「今は、様々な施設があるので、介護する人にとっても、介護される人にとっても、その方がいい場合もあると思います」とおっしゃっていました。

＜編集後記＞

* 4 月から新年度となりました。5 月に新しい名簿をお渡し出来ると思います。

昨年度は、退会の方が 9 名いらしたので、ちょっと寂しくなりましたが、4 月に早速新しい方が入会してくださいました。

現在の会員数は 42 名。男性会員 9 名、女性会員 33 名です。介護中の方は 16 名で内訳は在宅介護の方 8 名、入院・施設の方 8 名です。看取りの方は 22 名、専門職の方 4 名です。西東京市内の方は 38 名、市外の方は 4 名です。

* 先日、テレビのニュースを見ていた時、能登半島地震で被災された方が「心に秘めた思いを吐き出すことで、肩の荷がおりたような気がします」と話されていた。

4 月の会に初めていらしたご主人は、短歌もされている。歌で客観視して思いを吐き出しているとおっしゃっていた。皆様も心に秘めた思いを「西東京ゆとりの会」に来て吐き出して、少しでも精神的に楽になっていただけたらと思います。市内にはまだ「ゆとりの会」を知らない方も沢山いらっしゃるでしょう。仲間を増やしましょう！

介護者にも、当事者にも寄り添える会になればと思っています。（文責 田村）

★会報のお問い合わせは、副会長田村賀代子まで。Tel 042-458-1672

