



ふくらみしかな  
紅梅や  
明日をみて

## 「前をむけること」

大雪に見舞われた今年の冬。春の訪れが待ち遠しく感じる今日この頃ですが、会員の皆さまはいかがお過ごしでしょうか。私たちも年度末に向けて、事業のまとめを行いながら、来年度の計画に想い巡らせているところです。

今年の仕事始めの日 こんなメッセージをいただきました。

～ 迷わないことが強さじゃなくて、泣かないことが強さじゃなくて、本当の強さって、どんなことがあっても、前を向けることでしょ。前をね。～

これは、ムーミンに登場するミイからの言葉。

あー本当にそうだなあ、と思いませんか？ どれだけ迷

っても、泣いたとしても、きちんと前を向ければいい。それさえできれば何とかなんと私は思うのです。

日々、耳にする介護や認知症に関するニュース。決してあまいものではないけれど、前を向いていれば、何とかなる。今までもそう思って進んできたので、これからもきっとできると信じています。根拠なくそう思うのではなく、各地から届く仲間たちの姿が強くそう思わせてくれる今日この頃でした。

さて、28年度第3号の今回も、仕事の場の取り組み紹介や事例報告をさせていただいた内容などをお伝えいたします。前を向く力の一助になればと思いますので、引き続きよろしくご支援ご指導をお願いいたします。

# 仕事の場の仲間が増えています



## 平成28年4月～平成29年1月までの仕事の場参加者状況

開催回数…………… 36回  
若年認知症参加者数 …… のべ631人  
高齢者軽度認知症参加者数 …… のべ207人  
発達障がい等を持つ参加者数 …… のべ68人  
社会に適応しづらい若者の参加者数…のべ52人(支援者含)  
地域住民参加者数 …… のべ68人(老人会)  
ボランティア参加者数……………のべ119人



仕事の場からの卒業生数……………10人(うち若年認知症者8人)  
卒業後のバトンタッチ先…………… 9人が介護保険サービス参加へ移行  
1人が介護認定の申請へすすむ(遠方のため、家族送迎が必要となり中止)



**仕事**の場では、症状の進行など様々な理由で本人の必要なタイミングに次のステップへ移行できるよう見極めて次へすすむ支援を行っています。

**こ**こでは、仕事の場を卒業し、介護保険サービスへ完全移行した方たちのエピソードを紹介させていただきます。

**A**さんは仕事の場の中でもムードメーカー的存在でいつもこの場を元気に明るくしてくれる存在でした。そんなAさんが仕事の場を卒業した翌週から、同じテーブルで作業をしていた参加者からは「今日はAさん見いひんな?」「Aさんが居ると静かやわ(笑)」とAさんがいないことにすぐ気づき「どうしたのか?」と心配の声も上がりました。

**ス**タッフから「Aさんはデイサービスで変わらず過ごし

ているよ」と伝えると、「あの人はどこに行っても元気にしてはるわ」と、過ごす場が変わってもいつも通り過ごしておられることに安心されたようでした。そして、次の話題は、「デイサービスではどんなことをしているのか?」などと話されていました。

**ず**っと一緒に頑張ってきた仲間が卒業していくことはこれまでの5年間の中でもたくさんありました。そのたびに私たちが、「次の場所で頑張っておられる」ことをしっかりと話すことで、「仲間が変わらず過ごしていること」が知れることと、「これから先の自分自身の姿」も重ねながらも、「何とかなる」「ここで終わりではない」と思える大きな安心感を参加者は強くしていくように感じます。

**ま**たクリニックのデイサービスと並行で参加している人からは、「向こうでは～」とデイサービスで取り組んでいることも話題になることも多く、自然と色々な場所があることを知る話題にもなっていると思いました。

**こ**れから先が見えないと、自分はどうなってしまうのだろう、と不安になってしまうことはだれでも同じです。少し先がイメージできるように伝えることは、とても大切なことだと思います。

# 梅田町老人会と合同クリスマス会

～3か月に1度しか出会わなくても、ちゃんと覚えられているということ～

**平**成26年から毎年12月に梅田町老人会の方々と合同でクリスマス会の開催が恒例行事となっています。

**有**志の方からの歌や踊り、マジックショーなど盛りだくさんの内容で参加者は毎年楽しみにしている行事です。

**皆**さんとは、歌のボランティアとして、3か月に一度なのですが顔なじみとなっていることで「いつも来てくれる人やろ?」「いつもみたいな看板作らんでええか?」と当日は積極的に参加者も準備に取り掛かります。

**普**段の活動とは一味違う出し物などを声の掛け合いも楽しみながら過ごすことができました。

**老**人会から参加された方も「普段はどんなことに取り組んでるん?」などデイサービスを知るきっかけとなり、デイサービス参加者からも「いつもと違う過ごし方もたまにはいい」「地域の方とやりとりする機会が持てた」とお互いのことを知り、交流のきっかけにもなりました。ぜひこれからも、このご縁を大切に一緒に取り組んでいけたらと思います。



▶ 住民ボランティアさんたち



## 2017年カレンダー販売を行いました!

**今**度も、デイサービス参加者に協力していただきカレンダーの制作、印刷、仕上げから、売上向上目的のポスター制作や見本作成まで取り組んで下さいました。

**秋**頃から取り掛かったのですが、「お正月らしい絵」「桜の花」など今の季節とは全く違うことを考える必要があり、目的を覚えることが難しい参加者にはとても大変な作業となりました。

「今は桜の時期か?」「違うがな。来年のカレンダー作るって書いたるやん。」とお互いに助け合って進めておられ、私たちも、目的を繰り返しお伝えしたり、見て思いつけるようにボードに書いておくなどの工夫を繰り返しました。

**み**んなが納得いくカレンダーが仕上がると、「目立つ所に広告を貼ったらどうか?」「見本があれば買って貰いやすいかも」と、次々アイデアを出して行動されていました。

**こ**ちらのお願い事をわかって、カレンダー販売の目的も



◀ 販売中の2017年カレンダー

理解して、少しでも協力しようとして下さっている力強い参加者がたくさん力を発揮して今年も完成しました。その甲斐あって、今回の販売数は 80 部でした。本当にありがとうございました。

**会**員の皆様からも、心にとめていただき、「今年はまだですか?」と尋ねていただいたりしました。この一言が励みになります。



## 藤本クリニック デイサービススタッフ2名が事例について発表!



▲ 発表する岩島美樹

▲ 大会メッセージカード

▲ 発表する大島享子

今回はデイサービスのスタッフ二名が、事例について、人と病気の両方の視点から考え、取り組んでいるケアの内容をポスター発表にて報告しました。発表をしないスタッフも原稿やポスターと一緒に作りチーム一丸となってまとめました。

藤本クリニックや、その人本人を知らない人たちに取り組みをどのように伝えればいいのか、普段私たちがしていることに対し、それを言葉や文章にすることはとても難しかったですが、まとめることで整理し、考え直すことができました。

また、当日は資料と共にメッセージカードが参加した方々に配られました。このメッセージカードは、参加した認知症に携わるすべての人へ本人からのメッセージとして「もの忘れカフェの仲間たち」から送られました。

メッセージカードには折り鶴が添えられており、一つ一つ手書きで思いが書かれていました。メッセージの一例

を紹介しますと、「デイサービスで仲間と楽しく過ごしています」という報告、「歩くことと腹八分目が大切」というような自分たちが日頃から気を付けていること、「みんな頑張ってる」という応援や、「あなたたちこそ体に気を付けてください」「いつも私たちのことを考えてくれてありがとう」というねぎらいの言葉など本当に温かい言葉ばかりが詰まっていて、手にした会場の人たちをほっこりとさせてくれました。

カードを作っている時も、「これは誰に渡すの?」と何度も確認しながら作られたり、普段は「字なんて絶対書かん!」と言われている方も鉛筆やペンを握られており、たくさんの思いが込められているのだと感じています。また、字が書きにくくてもカードの色付けや、思っていることを伝えてくださり、それを書くことのできるメンバーが書かれたりなど、できる事で参加されています。

# 妻と共に歩む (7)

## 私の実践介護

藤本 寿雄

### 不時の備えが肝心

平成28年10月号は休載させていただきました。

私が9月初めに顔面の帯状疱疹を患い、それが目に来て視力低下で原稿を書くことができなくなってしまったからです。周りの皆さんからは「介護の疲れが出たのだろう」と言ってくれますが、私にはそんな自覚はありません。まあ、この歳になると何が起きてても不思議ではありません。不時の備えが肝心と思い知らされました。皆様もくれぐれもお気を付けて、家族やケアマネさんと自分に何かあった時の対策を相談しておいてください。

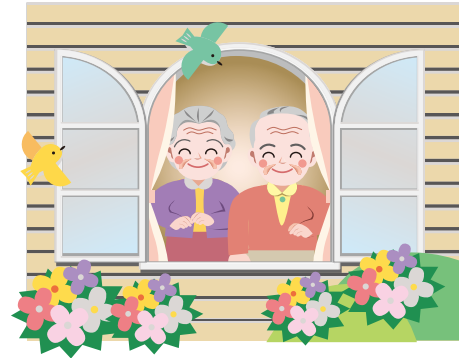
### 【食事編 ①】

#### 台所の安全対策は必須項目

今回は、台所回りの器具・小物について書き記します。ケアマネジャーさんのお勧めもあって、安全対策でガスコンロからIHに切り替えたのは、診断から2年経った2004年1月のことでした。まだ介護認定は受けていませんでしたが、炊飯器の水加減がわからなくなったり、食事の量の感覚がなくなり、夕飯のおかずがエビフライ一匹だけというように食事の準備がかなり怪しくなった頃でもありました。

IHの操作は私には簡単で使い勝手の良いものでしたが、病気が進行していた妻には新しいことを覚えるのがとても難しかったので、それ以来ほとんど台所に立たなくなっていました。

病气と診断されると、生活の仕方についていろいろな方面から検討することになります。台所の安全対策は必須項目の一つとして早めの対応をお勧めします。もう



少し早くIHに替えていたら、料理ができる期間が少しは長くなったのではないかと考えています。

#### 周りの人や便利な道具の力を借りる

妻は紛れもなく昭和の主婦でしたから、結婚当初は白い割烹着を着て、包丁でトントンとキャベツや玉ねぎを刻んでいました。私が料理を引き継いで、キャベツを刻むと太くなってしまい、しゃきしゃきの食感にはなりません。

そこで、買い求めたのがスライサーです。キャベツの千切りも、刺身のケンも、コカブの千枚漬けもうまくできるようになりました。ピーラーもその存在を知りませんでした。買ってきて使うようになるとジャガイモの皮むきも大根やカボチャの面取りも苦勞なくできるようになりました。小道具をうまく使うと、時間の節約にもなるし、美味しいものを作れることが分かりました。

何でも自分一人の力でしようと思わずに、周りの人や便利な道具の力を借りることは、介護にも通じる大切なポイントだと思います。

## 平成29年度 NPO法人 もの忘れカフェ®の仲間たち 総会、特別講演会のご案内

- 日時 / 平成29年 **5月28日(日)**  
12時30分～ 理事会  
13時30分～ 総会  
14時15分～16時15分 特別講演会

- 場所 / 守山市駅前コミュニティホール 第1ホール  
(守山駅西口連絡通路直結 セルバ守山3階 藤本クリニックの隣)

多数のご参加をお待ちしております。

### 特別講演会

〔講師〕 / 西村かおる氏 (NPO法人日本コンチネンズ協会会長)

〔演題〕 / 「下剤に頼らない排便のケア」

排便のケアを専門的な観点からお話しいただきます！  
排便は認知症ケアに限らず、とても大切な視点です。この機会に深く広く学びましょう。

- 特別講演会参加費 / NPO会員：500円 一般：1500円
- 申込方法 / 藤本クリニック宛にお申し込みください。



# スノードロップの

# つぶやき

# デイサービスでのお話...

私たちのデイサービスでは歌の活動もよくします。

季節の歌や懐かしい歌を思い出したり、

大きい声でみんなまで歌うことも楽しいひとときです。

「何の歌を唄う?」

「やっぱり琵琶湖周航の歌やな」

うちのデイサービスの歌と言っても良いくらいいの

定番です。

「ええ歌やな」「琵琶湖はやっぱりええな」等々...

みなさんの滋賀を思う気持ちや、琵琶湖を愛する

気持ちが伝わります。

ノートに歌詞を書き写され「私この歌好きやね」と

繰り返し詩を読み返される姿も。

100年を超えて、こつこつと唄い継がれていくので

しょうね。

※『琵琶湖周航の歌』は、大正6年に高島市今津町で当時の第三高等学校

(現京都大学)の若者がボートで琵琶湖周航に出かけた時に生まれたそうです。

今年で100年になります。(高島市ホームページより)



◀▲デイサービスの作品

## 編集後記 ~ monowasure ~

世の中で、いろいろなことが大きく動いている今日この頃。その渦に巻き込まれることなく、必要なことをしっかりと見極めながら新年度を迎えたいですね。これから大騒ぎをせず、冷静に正しいことを判断して、もの忘れカフェの仲間たちの活動を進めていきます。

～あんまり、おおげさに考えすぎないようにしろよ。なんでも、おおきくしすぎちゃだめだぜ～ by スナフキンでした。

