

な ず き 介護者だより

事務局：泉南市社会福祉協議会 Tel 482-1027 泉南市樽井1丁目8-47

八風の湯へ

十月十四日、二十二名で「八風の湯」へ行ってきました。

到着後、館内着を持ってまずは温泉へ。

温泉は白く濁った、ぬるめのまったりしたお湯です。このお湯は、数万年前（氷河期よりも前）の海水からできた湯だそうです。神秘的ですね。体がじわじわと温まってきます。北川さんもお湯につかって、ここにこ顔。

それから、昼食。ご馳走が次々と並びます。前菜・刺身・あゆの塩焼き・鍋焼き・茶わん蒸し・天ぷら・釜飯・デザートと。ご馳走を前にすると自然と顔もほころび、話はずみずみです。

午後のレクレーションでは、自称「氷川きよし」が現れました。歌はもちろん「きよしのズンドコ節」？ではなく、「うさぎとかめ」

AチームBチームに分かれます。Aチームは「うさぎとかめ」Bチームは「うらしまたろう」を歌います。「もしもしかめよ、かめさんよ」「む

かし、むかしうらしまは」と交代で歌

うのですが、メロディーが変わってしまっています。2チーム同時に歌うと、メチャクチャ。ははははーでお願いします。

次は酒井さんです。故郷、鹿児島が台風十六号・十八号の被害を受けたので、手伝いに帰っていたそうです。記録的な雨・風でがけ崩れがいたるところにあり、山の木はなぎ倒されるし、田んぼは境が解らなくなるほど、川の水が入っていたと話されていました。さて、大阪の地名には、変わった珍しい読み方があります。

- ①金熊寺②童子畑③清児④放出
- ⑤我孫子⑥孝子⑦石町⑧松屋町
- ⑨日本橋⑩深日⑪茱萸木
- ⑫近義の里⑬東雲町⑭成合
- ⑮淡輪⑯万代⑰天下茶屋⑱点野
- ⑲阿呆⑳中百舌鳥

いくつ読めましたか。（答は下に）
帰りに土産物をのぞいてみました。般若心境を絵文字で書いたTシャツ、詰め放題、百円の柿などが売ってました。

今回お手伝いいただいたのは、「せんわ」の林信好さん、

「なでしこりんくう」の石原口雅子さん、

「六尾の郷」の酒井優子さんでした。ありがとうございました。

*介護者の会と八風の湯との打ち合わせが十分でなく、お帰りの際、靴箱の鍵をどこで受け取るのか解らない方がいらつしやいました。すみません。

大阪の地名

- ①きんにゅうじ②わらずばた
- ③せちご④はなてん⑤あびこ
- ⑦こくまち⑧まっちゃやまち
- ⑨につぼんばし⑩ふけ⑪くみのき
- ⑫こぎのさと⑬しののめちよう
- ⑭なりあい⑮たんのわ⑯ばんだい
- ⑰てんがちゃや⑱しめの⑲あば
- ⑳なかもず



泉州ブロック介護者（家族）の交流会

泉州ブロック介護者（家族）の交流会が、十一月二十五日（金）あいびあ泉南で開かれました。来賓として泉南市社会福祉協議会会長の山下昭往氏、大阪府社会福祉協議会、神谷来美様がおいで下さいました。

午前の部では、泉州ブロック・各市町村の会の会長から、会の取り組みや、これからの活動について報告がありました。

高石市… 会が出来て二年目です。毎月定例会を開催していますが、会員が思うように増えません。

泉大津市… 十月に、会発足二五年記念行事を行い、会員・泉州ブロック介護者の会の会長・民生児童委員介護部会・成年後見委員等、百三十人の皆さんに集まっていたきました。泉大津には、イカロスネットがあり、医療と介護の専門職が在宅介護の人達を支援しています。認知症サポーター養成講座は、青年団・中学生を対象と

しても行っています。

岸和田市… 会員は八十名近くいます。三ヶ月に一度、「みずの輪だより」を五百部印刷して、各公民館や地域包括センター（六ヶ所）に配布しています。地域包括では、介護講座も開かれています。会員には結びつきません。つどいでは、デイスターの種類やケアマネージャーの仕事についての勉強会も行いました。また月一回『憩の広場』もあります。十二月には「総合事業」について公開講座を予定しています。

貝塚市…

毎月の定例会の他、中央公民館での「介護について語り合う場」に参加しています。また、ふれあい喫茶でも、介護相談をしています。会員が高齢化していき、役員になってくれる人が少ないのですが、要介護者になっても会に参加してくれる人がいて、嬉しいことです。徘徊ネットワー

ク作りでは年に二回、高齢介護課と話し合って私達の希望を伝えていきます。機関紙は市内二十数ヶ所に配布しています。

熊取町… 今年役員改選の年で、役員になつてくれる人がいるか心配でしたが、引き受けて下さり、ほつとしていきます。来年は二五周年を迎えます。二九年に介護保険が改正され、要支援の人が介護保険から外されます。それで、一月のつどいには、役所の方の話を聞く予定です。ひまわりカフェが毎月開かれていて、介護者（家族）の会も運営に加わっています。血圧、骨密度、血管年齢等も計測してくれ、人気です。

阪南市…

活動については、「介護者だより」でお知らせしています。会員六六名と校区福祉委員会の役員・保健センター・包括支援センター・介護関係の職員・社会福祉協議会の職員に配っています。今年三十周年を迎えました。五月に「微笑亭さん太」さ

んをお迎えして記念総会を開催しました。七月から「ぬくぬくカフェ」が始まり、認知症を介護している家族が来て、介護者の会へ入り、喜んでくれていきます。

泉南市…会員四六名のうち、介護中の方は八名ですが、施設や病院に入っている人がほとんどで看取り会員が増えました。最近は病気が高齢で「つどい」に来られなくなったもいます。男性だけの「味彩の会」では、毎月平野台の湯で集まっています。女性だけの「おみな会」は年一回、「シニアのためのヨーガ」は月一回行っています。泉南市では、今年から認知症初期集中支援チームオレンジチーム WAO が活動しています。

岬町…各月に百円喫茶のオープンカフェを開いています。介護相談会では、なかなか皆さんに来ていただけないからです。また、映画鑑賞会、リフレッシュ旅行等、皆さんが楽しく参加できる行事

の他、介護講座も開催しています。今年には訪問介護ステーションから来ていただき、話を聞きました。二四時間の見守りがあるというのは安心です。会を手伝ってくれる人はいるのですが役員のなり手がなく悩みです。



第二部では、シニアのためのやさしいヨーガを、日本ヨーガ療法学会会員の岡本千賀子先生に教えていただきました。健康法としてのヨーガは、体操と呼吸法と瞑想法から構成されています。

無理をしない、頑張らない、比べないで絶えず体の声に耳を傾けながら自分自身のために行いましょう。無理のないゆったりした体の動作から精神的な安定を導き、自身を癒しながら、体操でしなやかな筋力をつけていきます。

☆呼吸調べ　まず、胸とお腹に手の平をあて自身の呼吸を感じます。
☆身体ほぐし　手足の関節、肩周辺や肩甲骨のこわばりを感じて取りましょう。
☆指ヨガ　（フィンガー・エクササイズ）指の刺激で脳機能アップ

☆筋力強化　椅子に座って。太ももの強化と骨盤底筋の体操。両膝の間に両手の握り拳を挟み、息を吐きながら三分の一の力で両膝で拳を押しします。次は手の平を膝の外側に置き、息を吐きながら三分の一の力で手は内側へ膝は外側へと押し合います（大腿部の筋力強化）。今度は、両膝の間に両手の握り拳を挟み、息を吐きながら両拳を押しながら肛門を締めて下腹を引き上げるようにします（骨盤底筋）。

次も椅子に座り、先ず、左手の平を右太ももの外側に置き、右腕は前に伸ばしゆっくり後ろへ開いていきます。そして見える景色を覚えておきます。次いで、右腕を前に戻し、左手の平と右太ももを息を吐きながら軽く押し合いなながら右腕を四五度程開き状態を右にねじります。息を吸いながら力を緩めて戻します。今度は力を入れずにもう一度右腕を後ろに伸ばしていきます。見える景色が変わりました。最初よりも身体のねじりが無理なく出来て、見える景色もより広範に見えるようになりました（筋力強化と柔軟性）。反対側も同じ様にします。

☆顔ヨガ 「アイウベー」体操と笑いヨガ

「アイウベー」体操の最後の「ベー」の時に笑いながら舌をだします。免疫力アップ、風邪予防にもなりますよ。

☆やさしいマッサージでリラクセス

最後に二人一組になり、相手の背中を中心に両手の平をおき、時計回りにゆつくりと円を描いていきます。そしてその円を内側から徐々に外側へ広げながら、背中全体を優しく擦るケアを教えてくださいました。

ゆっくりスリスリが、とっても気持ち良かったです。今日、母の所に行って、親孝行してきます。

おでん会食

十一月十一日、幡代老人集会所
でおでんを作って食べました。

「だしは、何でとろう？」

「あーだしがいいわ。家にあるから、持ってくるね」

「すじ肉、スープで硬いのがあるよ」

「私は、鳥取ノ荘の肉屋で買ってるの」

「岸和田の肉屋もやわらかいよ。買い置きがあつたと思うわ」

大根・じゃがいも・卵・厚揚げ・平天・

ごぼ天・すじ肉・ちくわ・こんにやく・むすび昆布を、大きな鍋に入れて炊くこと一時間。

その間に道上さんにカブの千枚漬けを作ってもらいました。作り終えた道上さん、「カブの葉っぱは？」どこへ置いたかしら？あれあれ、ゴミの中へ。「それ、持って来て」カブの葉を刻んで、塩でもんで、これも漬物に。

集まったのは、十三人。かなり多めに作ったおでんですが、お鍋はからっぽになりました。たくさん作るとおいしい。残っただし汁は冷凍しておいて次の時に使うといいとも、教えてもらいました。



つどい

2月10日(金) 1時半～

あいぴあ泉南2階 会議室2

チョコボラ会

1月27日(金) 1時半～

おいでや!泉南

男の介護「味彩の会」

2月3日(金) 11時～

平野台の湯

シニアのためのやさしいヨーガ

2月18日(土) 11時～12時

樽井区民センター大広間

新年会

1月6日(金) 12時～

あいぴあ泉南

1階大会議室

会費 1000円

歌謡ショー

小島さちさん

2012年「伊東の恋情話」

で、デビュー

申し込みは12月24日迄

宇野景子宛に(483-7002)

編集後記

アメリカは自由と民主主義の国だった。だが、トランプ政権になって、排他主義が主流になった。富める者、貧しい者の格差も広がってきた。アメリカはどこへ向かうのか。日本も二九年度から介護保険が変わり、要支援者が保険から外される。来年は変化の年になるだろうけど、皆さんにとっては、こ「ケッコ」な年でありますように。(け)