



南丹市介護者家族の会 合同ニュース

NO.1 令和2年 7月 発行

みなさま、こんにちは！南丹市介護者家族の会です。

新型コロナウイルスの影響で、外出の自粛や『3密』を避けるといった 窮屈な生活が続いています。各町の家族の会も活動を見合わせている状況のなか、町をこえた会員・介護者同士のつながりが再確認できたり、みなさまにとっての『いこいの場』となれたらいいな…との思いから、このたび南丹市介護者家族の会 では、《合同ニュース》を発行することになりました！



《合同ニュース》は、会員参加型の紙面づくりを目指しています。

知りたい情報やみんなに聞いてほしいこと等のご意見や、趣味を活かし紙面を賑わせていただくなど、みんなで《合同ニュース》を盛り上げていただけたら嬉しいです。どうぞよろしくお願ひ致します！！



《南丹市役所 高齢福祉課より》

今年度の取り組みとしては、秋ごろめどに合同交流会との企画を始めております。みんなでつながっている心強さを感じましょう。お知り合いの方でまだ家族会に入っておられない方がありましたら、この機会に入会を誘ってみましょう。



＜コロナに負けるな！予防のススメ＞

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

＜おしらせ①＞

『介護川柳』を募集します！

- ・介護にまつわるエピソード
- ・心に秘めた「ご家族への思い」
- ・あなたにとっての「家族の会」などなど…

【5・7・5】で今の気持ちを表現してみませんか？

※各家族の会で
随時受付しております。

下の世話
私の人生
運開け

母に言う
百回聞いたわ
かんにな

＜おしらせ②＞

『合同ニュースのタイトル』
大・大・大募集！！

親しみやすいニュースになるようなタイトルを募集します！（締切り：7月末）各町の地域包括支援センター（裏面をご覧ください） まで！



コロナウイルスに感染しないために手洗いをしましょう！洗い方は上の手順を10秒かけてもみ洗いし、15秒かけて流水で洗うと効果は十分です。ですが、この手順を2回繰り返すと手のウイルスは1回の時に比べて10分の1になります！出来れば2回手を洗うとより手洗い効果は高まります。

各町介護者家族会の会長の皆様からのメッセージをお届けします。



園部町介護者
家族の会
「なごみの輪」
会長 内山 易

介護されている方はご主人様、奥様、お父様、お母様、御兄弟様、息子様、娘様と皆様色々です。しかし、介護は同じです。その大変さは経験している人、経験した人は分かります。だから、介護者家族の会がそのような方に必要なのではないのでしょうか。

今後とも、4町で介護の必要な方のために話題、ニュース等を共有していきたいです。

なごみの輪（園部町）

みんなで集まって、ふっとなごめる場所・輪・和。「わ」を大切にしよう。



八木町介護者
家族の会
「たんぽぽ」
会長 大内 清美

皆様この大変な中いろんな思いをされ、不安な日々を過ごされた事と察します。

「たんぽぽ」も会員減少の中、1人でも多くの方に家族会の良さを知っていただき、ほっこりできる場へ声掛け出来る様、進めていけたらと願っています。

コロナウイルスが1日も早く終息します事を祈っています。

たんぽぽ（八木町）

野に咲くたんぽぽのように強く、たくましく…。やさしい花を咲かせよう。



日吉町介護者
家族の会
「絆の会」
会長 加地 哲

会員の皆様いかがお過ごしですか？コロナウイルスで年初予定の行事が中止となり残念です。

介護の世界は、答えのない世界です。介護を正面から受け取らず逆手にとってみてください。

介護を英語で **CARE** と表します。

C…キャン
A…アゲイン
R…リメンバー
E…エンジョイ
頑張りすぎない介護を!!

絆（きずな）の会（日吉町）

家族のきずな・結びつき
仲間のきずな・結びつき 絆を大切に…。



美山町介護者
家族の会
「あいの会」
会長 西 しげ子

毎日時間を止めることなく 24 時間介護が肩に乗っている者にとって、自分の気持ちをほき出せる場所は必要です。めいめいに自分の思いを話し、OB も経験を語ることでお互いが高められ、磨き合っていると感じます。

その現れが笑顔だと思えます。

優しい笑顔を存分に振りまきたいですね。

あいの会（美山町）

助けあい・支えあい・愛・介護者である私（I）……。大切にしたいな。

新規会員を募集しています！

皆さんの近隣やお知り合いの方で介護をされておられる方がおられましたら是非お声かけ下さい。

◆申込み・お問い合わせ先◆

なごみの輪（園部）：南丹地域包括支援センター園部事務所 電話：0771-68-3150
たんぽぽ（八木）：南丹地域包括支援センター八木事務所 電話：0771-43-0551
絆の会（日吉）：南丹地域包括支援センター日吉事務所 電話：0771-72-0214
あいの会（美山）：南丹地域包括支援センター美山事務所 電話：0771-75-1006

介護者家族の会の行事は、赤い羽根共同募金の助成を受けて行っています。

募集中!

