

新型コロナウイルスの影響で、家族会の活動も規模を縮小したり、自粛しているところです。南丹市介護者家族の会では、集まることが難しいなかでも、町をこえた会員・介護者同士のつながりが再確認できたら…との思いから、会員参加型の紙面づくりを目指し、知りたい情報や近況報告、川柳など募集をしたところ、たくさんの方から投稿をいただき、ありがとうございました。

今回は、家族会会員の皆さまからお寄せいただきました『川柳』や『つばやきコラム』をご紹介します。

引き続き、原稿等募集していますのでどうぞよろしくお願い致します！！

【介護と家族会】～たんぽぽ会員より～

主人が思いがけなく突然に脳梗塞で倒れ、早いもので二年になります。介護は本当に大変ですね。自分に降りかかってみて初めて分かりました。入院期間中は家族に協力してもらい助かりました。退院後、介護生活に入りましたが気持ちが沈んでしまい、何かにつけて涙・涙… 毎日悩んでばかりでした。そんな日々の繰り返しのなか、私自身が体調を崩してしまい、入院中は主人のことが心配でなりません。入院中や退院後も事業所にお泊りを頼み、現在も月二回お世話になっております。泣いてばかりいて、お友達が色々なお話を聞かせて下さったりしました。そんな時「たんぽぽの会」に入会させていただいたおかげで、気持ちが大変楽になりました。二人が病院に通う毎日ですが、主人はデイサービスとリハビリセンターに週二回ずつお世話になり、嬉しく思っております。「たんぽぽの会」より食事会をお知らせいただき、皆様にお会いできるのを楽しみにしております。



お陰様で 80才 いつの間にか 80才 まずは元気で 80才

80才の誕生日を迎えての心境です

90才 100才の先輩方が多いこの頃 まだヒヨコ

でも疲れるのが早く 足・腰・頭・目・耳と 各所に故障が生じてきて きびしくなってきた
ふと 7年前に95才で見送った 5年間ベッドで寝たきりの 義母の声が聞こえる

「まだ まだ これからやで一」 と

老いる姿は少し見て来たつもりでも 体験は初めて

不安を感じるけれど 受け入れるしかない

何とか動けるうちは ポツポツ頑張って

明るく 心穏やかに暮らしていきたいと思う 80路を！



～あいの会 『野良ば一さん』より～

園部 なごみの輪

・ありがたや
共に生きゆく
齢かな

・我も又
行く道なりし
野辺の花

・たまにはね？
貴女も私も
DAY サービス
(自分の自由な時間)
匿名希望

97歳の家内の母親をみているのですが、認知症がだんだん進んできて、家内のストレスが溜まる一方でかわいそうです。

コロナで義母のいる施設も面会できず。
10カ月が経ち、施設から電話があった。
「義母が受診あるので付き添いをお願いします。」
体は大丈夫だろうか？と心配もあるが、
何故だろう、久しぶりに顔が見れると
ワクワクしている。

令和2年8月流行の熱中症にかかりました。
病院に行く時、新型コロナウイルスだったらどうしよう、皆に迷惑をかけると心配し、病院に行きましたが、点滴のあと家に帰りました。診察を待っている間も寒さで毛布にくるまっていたいました。冷房の部屋で寝ているのに太陽の照りつけるのをみると何か隠れたい気持ちでした。もう大丈夫ですので、なごみの輪一員として活動を共にさせて頂きたいと思います。

森 やえ



オス猫のチャタロウが、ばーちゃんを見ているので、非常に心強いです。助かっています。見守り隊長に任命しています。他に隊員はマーブル君です。

大槻 一江



八木 たんぽぽ

介護川柳（短歌）

・令和二年 過ぎゆくままだに またひとつ
石段のぼり 仲良し友よ

・妻倒れ 男の介護者 困る事

訪問介護 施設に感謝

・高齢者 老々介護 つかれくる

デイサービスの バス送る

・これまでの 経験生かし 介護者を

慰めし 相手の気持ち こころの絆

松本 スエノ

俳句

・コロナ禍で 静かに色づく 稲穂かな

・たんぽぽや 絆育む 福祉会

・年重ね 暑さを凌いで 畑仕事

・土の香に 汗もさわやか 秋の風

・山藤や 谷あい染めし 九折道



小川 ヒロ



認知症の夫は、世の中の変わりようにも何一つ知ることもなく、相変わらずよく食べ、よく眠って過ごしています。

一応、介護者の私は、7月頃より、肩・腕が痛み動かせなくなり、大変困ったことになりました。3日あけずのリハビリとハリ治療にあけてくれ、やっとこのごろペンの一つも持てるようになりました。先生の話聞いても一生治らないかと悲嘆にくれましたが、やっぱり体を治すことも努力ですね。

若い時にもっと体を鍛えとけばよかったと思いました。



森本 一江

3年前から、野菜作りを始めました。

今年初めてさつまいもを植え、楽しみに掘ってみたところ、顔くらいの大きさのいもが7個も…大笑いです。

どうしたら普通のさつまいもが出来るでしょうか？

みなさんのアドバイスを待っています。



宇野 まり子

木戸ウメノさん作の問題です。

問題

～～脳トレ★クイズ～～

次の□の中に当てはまる漢字は何でしょう。

①

柱

②

安

鳩



腕

設



義

砂

番

※答えは、次のページ

介護川柳

・あれがない 探してるのもわからない
・その言葉 もう言わないで かんにな



美山 あいの会

先立ったあなたへ

仏前に ビールと私 冷奴

九十才は 天国へ 八十六才 今青春

愛してるって 言ってあげたらよかったワ

愛しい父母へ

耳遠い 父母の会話は 時にはケンカ

苦笑しながら 通訳楽し

「ありがと」「ありがと」くり返す言葉に

疲れ忘れ 愚痴を反省

今日もまた アイス分け分け 父とドライブ

「この道 久しぶりや」

この間 通ったばかりやのに



コロナ悲喜こもごも

とど

新型コロナ 止め分らぬ 日々不安

マスク故 介護のときは けんかせず



マスクしよう





平成14年 春



平成24年 春

毎年、桜の花の咲く頃には車いす
で花見に。平成14年春は表情も
豊かでしたが、10年後は感情も
なくなりました。

なごみの輪 大島 光恵



<高齢福祉課より>

『人生会議』

事故や病気は誰にでも起こり得る可能性があります。どのような医療やケアを受けたいか、
その時になってから考えるのでは遅い場合があります。本人に意識がない時には、

「今すぐ決めなければ亡くなってしまいます」と家族が判断を迫られることになります。

自分がどのような医療を受けたいか、あるいは受けたくないのか、また どこで人生の最期を
過ごしたいか、最後まで「自分らしく生きる力」を大切にするためにも、意思表示をしっかりと
しておきましょう。日頃から繰り返しご家族と話し合う過程が大事です。変更も何度でもできます。
介護しておられる(してこられた)皆さんならイメージしやすいかと思います。

今回、これをわかりやすく『人生会議』という愛称で呼ぶことが決定し、
「いいみとり・みとられ」の語呂合わせから、11月30日を『人生会議の日』
と定められました。

この機会に、これからの生き方について ゆっくり考えてみませんか？



【合同ニュース発行にあたり】

気が付けば今年もこんな時期になりました。年を重ねると感じるものかな。
みなさまはどう感じますか。一日が早い、一週間が早い、最近その様に感じます。
今年は、コロナウイルスで始まり、コロナウイルスで終わろうとしています。
大変な一年やったなあ！

絆の会 会長 加地 哲

答え

1. 時計
2. 定

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。