

6月号

475号

筑後市社会福祉協議会 / 広報

人として

筑後市社会福祉協議会

(〒833-0032 筑後市野町680-1)

TEL 52-3969

FAX 53-6677

Mail info@chikugo-shakyo.or.jp

URL http://www.chikugo-shakyo.or.jp

私たちの手で 私たちのまちを 福祉のまちに … それが社会福祉協議会の目標です。

筑後市介護家族の会コスモス — 認知症を知る学習会 —



認知症700万人時代。

認知症の人・家族に優しい地域は

全ての人に優しい地域

介護家族の会コスモスは、家族を介護している人たちの会です。

月に1回のペースで集まり、介護をしている家族同士で交流活動をしています。4月26日(土)は講演会を実施。認知症について学びました。

社会的孤立の軽減が
認知症の人の元気にもつながる

認知症の人の数は全国で700万人と言われています。65歳以上の人の5人に1人の割合であり、今や誰もが認知症に関わる時代になってい

「自宅に閉じこもりがちの人は認知症になるリスクが8倍になる。社会とつながることが大事」と講師の高山皓さん(デイサービスこすも/作業療法士)。

ます。

現在、国を挙げて「認知症の人にやさしい地域づくり」が取り組まれています。これは地域での福祉活動そのものです。地域での福祉活動は人と人のつながりを再構築するものですし、社会的孤立が軽減すれば、認知症に限らず全ての人の元気づくりになっていくはずです。

専門家に頼ると情報が入る！
家族の負担軽減は大事

認知症になると、「時間」「場所」「人」の順番で、記憶が分からなくなるケースが多くあります。これらは、デジタル時計を使う、GPSを活用する、写真で人が分かるようにする等、対応方法があります。しかし、一人だけで介護していると、そうした情報はなかなか入ってきません。情報を得るには、相談することです。専門家を頼ることで家族の負担を軽減していくことが大切です。

「ありがとう」を伝える
許容する対応がポイント！

「ご飯を食べたばかりなのに「食べていない！」と認知症の人に言われたら、どうしますか？

「さつき食べたでしょ!？」と否定する態度は避けた方がよいです。「ご飯を食べていない」の裏にある気持ちを想像することが大事です。例えば、「もう少し食べたいならお菓子でもどう?」「準備するから机を拭いてくれない?」等と提案し、「ありがとう」を伝えてみてはいかがでしょうか。

本人の気持ちに寄り添い、許容していく対応が理想です。

家族も周りを頼ってほしい
自分のための人生を選択して

しかし、介護は24時間・365日です。家族は大変です。ストレスもたまります。

つい怒ってしまったり、そっけなく対応してしまい、後から思い悩んでしまうこともあると思います。だからこそ、家族も周りを頼

介護家族の会コスモスは、 介護している家族の会です

- 家族会として、介護者同士の交流や学習会などを行っています。
- 会員へは定例会の案内を毎月郵送します。（年会費2,000円）

〔事務局〕筑後市社会福祉協議会

TEL 52-3969

MAIL info@chikugo-shakyo.or.jp

ってほしいです。家族会である、介護家族の会コスモスと多くの人がつながってほしいですし、友人などにも介護のことをたくさん話してほしい。

そして、気持ちにゆとりを持つてることを目指してほしい。介護のために人生があるわけではなく、自分のための人生を選択してほしいと思っています。

コスモスでは随時会員を募集しています。家族の介護のこと、話に來ませんか？

まず家族自身の心の健康を 精神障害・ひきこもりの人の家族向け学習会



5月11日（日）、精神障害やひきこもりの人の家族向けの学習会を実施。講師の岡田健一さん（九州大谷短期大学／臨床心理士）から「家族自身のメンタルヘルス」について学びました。

「『自分のせいで家族が苦しんでいる』となってしまうと、本人がより苦しくなります。また、家族に気持ちの余裕がなくなると、本人に対して必要な関わりができにくくなります」

「まずは家族自身が心の健康を意識することが大切」と話され、こころの整理法の実演などが行われました。

自立は依存先を増やすこと 筑後校区福祉会「認知症の最新事情」



4月25日（金）、筑後校区福祉会の研修会「認知症の最新事情」が開かれました。

講師の川島豊輝さん（デイサービス絆）の、「認知症の人＝保護・支援の対象者、と思いませんか?」という提起から話はスタート。「認知症になってからもやりたいことがあり、希望を持って自分らしく暮らし続けること」を新しい認知症観として紹介され、「これは認知症基本法にも明記されています」と説明がありました。また、「自立は依存先を増やすこと」とも話されました。



自分の弱さを話せる環境に 身を置くことが大事

不登校・ひきこもり家族会
「サルビアの会」 学習会

サルビアの会では毎月1回の定例会で、家族同士の情報交換会や学習会を行っています。

4月5日(土)には、依存症支援を行う団体である、ジャパンマック福岡のスタッフを招き、共依存から回復するヒントを学びました。

////////////////

共依存とは特定の相手に過度に依存してしまい、自分の考えや価値観を見失う状態とされます。

////////////////

「自分の弱さを正直に話せる環境に身を置くことが大事」「その一つが自助グループ」と同スタッフ。

「例えば、一般的に『借金もギャンブルもしな

いよう頑張っている』と言っても、『当たり前でしょ?』と言われるだけ。しかし、自助グループなら『よく頑張っているね』となる。責められないことは大事」とも。

////////////////

自助グループとは、同じような問題や悩みに直面する人たち同士で組織するもので、同じ立場同士の語り合いなどが行われます。

////////////////

サルビアの会是不登校やひきこもりの家族による自助グループの一つ。随時、会員募集中です。お気軽にお問合せください。

問合せ ☎ 52-3969 (筑後市社会福祉協議会)

『食料品の無料配布』で ひとり親家庭を応援!



食品・日用品等を配布します。必要な方は、お気軽にお越しください。なお数に限りがありますので先着順とします。

配布日 6月10日(火) 17:30~19:00

対象 平成15年4月2日以降生まれの子がいるひとり親家庭

配布場所 筑後市総合福祉センター

問合せ 筑後市社会福祉協議会 ☎ 52-3969
✉ info@chikugo-shakyo.or.jp

★事前予約は必要ありません

- 当日直接お越しください。
- 取り置きの対応はいたしません
- ご家族以外の方の代理受取はできません。

★グリーンフードパントリー
(野菜の無料配布)も実施中!

※詳細は、公式LINEにて⇒⇒



ひきこもり家族相談会

とき 6月19日(木) 13:00~16:00

ところ 筑後市総合福祉センター(野町680-1)

★6月12日(木) 17時までに**要予約**
(1日限定3名・匿名可)★原則来所での相談

問合せ・予約 筑後市社会福祉協議会

☎ 52-3969 ☎ 53-6677

障害のある人の兄弟姉妹の会です

ふくおか・筑後きょうだい会

～同じ立場で語り、交流しましょう～

とき 6月15日(日) 14:00~16:00

ところ 筑後市総合福祉センター(野町680-1)

問合せ ●ふくおか・筑後きょうだい会

✉ chikugo_kyoudai@yahoo.co.jp

●筑後市社会福祉協議会

☎ 52-3969 ☎ 53-6677



社会福祉事業資金寄付

★ 香典返し寄付の部 ★

徳永 善光様（故 喜美子様） 富重
綿貫 稔倫様（故 宏吉様） 大和
森山 早苗様（故 雄介様） 赤坂
鶴田 珠美様（故 泰弘様） 羽犬塚
森口 容子様（故 正則様） 徳久
西原 武秀様（故 恵美子様） 赤坂
吉田 和広様（故 憲司様） 山ノ井中

★ 計二七二、七〇〇円

善意奉仕銀行寄付

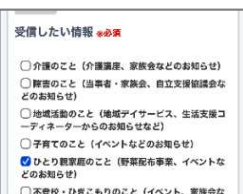
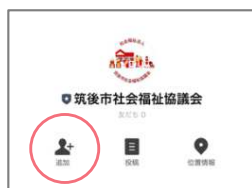
● 預託の部（物品口座）

○匿名様からチャイルドシート・アル
コール消毒液の寄付がありました。
○匿名様からお米の寄付がありました。
○村上昌彦様（津島東）からお米の寄
付がありました。
○ユーコーラッキー37筑後店様（長浜
からお菓子の寄付がありました。
○匿名様から食品・洗剤の寄付があり
ました。
○JAふくおか八女らん野様（前連）か
ら野菜の寄付がありました。
○（株）プレシア様（下北島）からお菓子
の寄付がありました。

【いずれも4月1日～4月30日まで】

筑後市社会福祉協議会公式LINE
友達登録と受信設定を
お願いします！

公式LINEでは、リアルタイムな情報を配
信しています。友達追加後、受信設定を行
うことで情報を受け取ることができます。



設定完了

余っている食品を
必要な家庭へ

食べる予定のない、お米・インスタント食
品・レトルト・缶詰・乾麺などがあればご
寄付ください。（★賞味期限が概ね3か月以
上あるものに限りです）

受付場所 筑後市総合福祉センター

問合せ 筑後市社会福祉協議会

☎ 52-3969 ✉ info@chikugo-shakyo.or.jp

精神障害のある人のための
居場所・交流スペース **かたる～む**

★ 6月の開設日のお知らせ ★

と き 6月13・27日(金) 13:30～15:00

★予約不要・時間内出入り自由

ところ 筑後市総合福祉センター(野町680-1)

問合せ 筑後市社会福祉協議会

☎ 52-3969 ☎ 53-6677
✉ info@chikugo-shakyo.or.jp

事務局通信

ある青年の話です。彼の弟には重
度障害があります。

「家族のことは誰にも話さなかつ
た。同級生・同僚などにも内緒にし
ていた。弟のことを話して変な空気
になるのが嫌だった。しかし、話さ
ないことで感じる自己嫌悪や、家
族・同僚への後ろめたさなど、悶々
とした気持ちがあった」。

そして「本音を隠し続ける中では、
100%の力を出せない自分を感じ
ていた」とも。

ところが、そんな彼から転職の報
告を受けました。障害のある人の就
労を支援する仕事でした。

「面接の時点で、弟や家族のこと
を話した。すると、すぐに理解して
くれた。自分のバックグラウンドを
オープンにできるので、何も隠すこ
とがない。そんな環境だから本当の
自分の力が発揮できるように思う」
と話してくれました。

彼の決断にエールを送りたい。そ
して、安心して本音を話せる環境と、
そんな環境に身を置くことが大事な
のだと感じました。

(善)