

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

市民福祉のつどい 福祉活動実践者合同研修会

知ってほしい。身近にある 育児と介護のダブルケア

9月30日(火)に開催した第61回市民福祉のつどい。

佐藤智子さんを講師に迎え「ひとりで頑張らないために」をテーマにお話しいただきました。

自身の介護・育児の経験から、同じ境遇の人たちが集まれる「ダブルケア大分県しましまかふえ」を運営しています。「『ダブルケア』知っていますか?」と会場に投げかけます。



佐藤 智子さん

(ダブルケア大分県しましまかふえ/大分)

突然やってきた
介護と育児の同時進行

私のダブルケアは、実母が病気になることで急に始まりました。当時、2歳と3か月の子どもがおり、3人目を妊娠中。夫は仕事で家をあげがちでした。

母の病状悪化とともに、徐々に介護の負担が大きくなっていきました。入浴の介助、病院の付き添い、食事の準備。子育てをしながら、母の生活のほぼすべてを担っていました。

心の整理も追いつかずジェットコースターのような毎日でした。

どこに相談していいか
分からなかった

母は月1回、東京に治療へ行くことになり、伯母が付き添ってくれました。

母のケアをすることで、伯母にも負担がかかります。その苛立ちや焦りを、私に向けるようになりました。そのため、私と伯母の関係性は最悪になっていきます。

しかし、「弱音をはいてはいけない」と思っていましたし、「介護の愚痴を誰かに聞いてもらう」という選択肢は、私にありませんでした。相談する場所も分かりませんでした。

ダブルケアとは

【狭義】
子育てと親の介護が同時期に重なること

【広義】
家族や親族などと密接な関係におけるケアの責任・負担・ニーズの複合化と複合的課題

こんなことだつて
ダブルケア

- ・食事の準備(調理、配膳、片付け等)
- ・買い物の代行や、同行しての介助
- ・定期的に様子を見に行っている
- ・電話で愚痴を聞く等の話し相手
- ・入居施設や入院中のキーパーソンになっている

しましまカフェ 佐藤さん 配布資料より



合言葉は

ひとりで頑張らない

最期は母を自宅で見送ることができました。

いろいろな気持ちがありました
が、振り返るととても大切な時間
だったと感じます。

それが原動力になり、ダブルケ
アの経験をした人たちが集まれる
場、「しましまカフェ」の活動を
はじめました。

合言葉は「ひとりで頑張らな
い」です。

「話して〃放そう」ということ
で、情報交換をする時間をつくつ
たり、勉強会などの活動を行って
います。

ちよっぴりおせっかいに
なってくれると嬉しい

「ダブルケア」は、不幸なこと
ではないけど、まだまだ、生活の
中で我慢をしないといけないこと
が多いです。

ダブルケアという言葉を知って
いただいて、身近にいないか少し
だけ探してみても、ちよっぴりお
せっかいな人になってくれると嬉
しいです。

私たちの周りには

理解者が必要

自分の生活に追われてくると、
誰も悪くないのに、こんなはず
じゃなかったと、誰かや自分を責
めたくなります。

理解者を増やすことは、自分自
身を認めてくれる人を増やすこと
です。

地域の理解が深まっていくとき、
当事者の未来も変わってくると信
じています。

みんなで支えあえる地域や社会
になったらいいと感じています。

地域住民が安心して 住み続けられる街づくり

～二本松おたすけ隊 活動報告～

第61回市民福祉のつどい。実践報告として、
野中さんより、地域の助け合い活動「二本松お
たすけ隊」の活動報告をしていただきました。

○発足のきっかけ

小学校区の核家族化、空き家・放置されてい
る空き地が目立っていること、昔から住む方
から住民同士の交流が薄れていると心配の声が
あったこと、若い人に地元の行事に関心を持っ
てもらいたいという思いから、ボランティアを
募り発足しました。（活動内容は右記）

○活動を通して感じること

ちょっとした支援が、住民同士の絆を深める
ものとなります。「思っているだけではなく、
かゆいところに手が届く」をこころがけて活動
をしています。

地道な取り組みが必要で結果をもとめないこ
とが大切だと感じています。



野中 新治さん（二本松おたすけ隊 代表）

二本松おたすけ隊の活動

ごちも食堂

- ・2か月に1回実施
- ・フードパントリー型
（手作りの一品を添えて）
- ・チラシ配布で食育

宿題おわった会

- ・夏休み中3日間実施
- ・延べ93人の参加



有償ボランティア

- ・ゴミ出し
- ・草取り



その他

- ・イモ苗植え、収穫体験
- ・区民夏祭り援助
- ・クリスマスケーキ配布
- ・学用品配布
- ・LINE講座

赤い羽根共同募金 おやこでボランティア体験

今年も10月1日より赤い羽根共同募金運動がスタートしました。

筑後市支会では10月19日に[おやこでボランティア体験]と題してイベントを行いました。

赤い羽根共同募金の必要性や歴史、使い方を学習した後、ちっご祭の会場で街頭募金を行いました。

多くの方がご協力してくださり募金が集まりました。参加者の皆様、ご寄付いただいた皆様、ありがとうございました。



下妻校区 地域デイサービスボランティア交流会



10月7日（火）、下妻校区・地域デイサービスボランティア交流会が開かれました（主催：下妻校区福祉会）。

校区内の地域デイサービスボランティアが集い、日頃行っているレクリエーションを紹介し合うなど、情報交換が行われました。この交流会は地域デイサービス同士の連携・つながりづくりを目的に開催されており、今年で20回目を迎えました。

参加者からは「どの地域も工夫されていることが分かった」「うちの地域でも取り入れたいことがあった」などの感想が聞かれました。

『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 11月25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⇒⇒



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**

★11月の開設日のお知らせ★

と き 11月14・28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

TEL 52-3969 FAX 53-6677

Mail info@chikugo-shakyo.or.jp



ひきこもり家族相談会

と き 11月20日（木） 13:00～16:00

と ころ 筑後市総合福祉センター（野町680-1）

★11月13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

社会福祉事業資金寄付

香典返し寄付の部

近本 吉光 様（故サチ子様） 志
 中富 満 様（故サヤカ様） 井田上
 中島 万里 様（故内山豊様） 広川町
 大森 雅子 様（故下川保昭様）

横溝 佳代子様（故敏光様） 馬間田南
 徳永 典義 様（故百合子様） 水田上

計 一四五、〇〇〇円

善意奉仕銀行寄付

●預託の部（物品口座）

○匿名様（2件）からお米の寄付がありました。

○立山康弘様（和泉中）・井上利博様（和泉西）から野菜の寄付がありました。

○匿名様（1件）から食品の寄付がありました。

○匿名様（1件）から紙おむつの寄付がありました。

○匿名様（山ノ井東）からお米とお茶の寄付がありました。

○徳永典義様（水田上）から車イス等の寄付がありました。

ひとり親家庭の子のための学習支援
ボランティア募集中です！

母子寡婦福祉会では、「ひとり親家庭の小・中学生のための学習支援教室」を手伝ってくれるボランティアを募集しています。

子どもたちとのコミュニケーションを大切にしながら実施中！お気軽にお問い合わせください。

利用希望者も募集しています。



と き 毎週火曜日 19:00～21:00

と ころ 筑後市総合福祉センター

内 容 授業の補習などの学習支援、見守り

そ の 他 ボランティア保険加入、交通費あり、資格・経験不問／月1回から可

問 合 せ 筑後市社会福祉協議会 TEL 52-3969

筑後市社会福祉協議会
公式LINE
様々な情報をお届け！
友達追加はこちらから



【いずれも9月1日～9月30日まで】

○小塩博文様（八女市）からみかんの寄付がありました。
 ○JAふくおか八女よらん野様（前津）から野菜の寄付がありました。
 ○（株）ブレスシア様（下北島）からお菓子の寄付がありました。

精神障害のある人・家族の会です！

ひまわりのつどい

初めての方も
気軽に
ご参加ください

訪問看護を利用した場合の支援内容や、利用により状況が改善したことなども交えながらお話していただきます

と き 11月22日（土）10:00～12:00

と ころ 筑後市総合福祉センター（野町680-1）

学 習 会 事例に学ぶ、支え方のヒント
講師／井上彰博さん（看護師）

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

「高齢者の見守り訪問をするとき、子どもさんと同居している家庭は安心していましたが、本当は、大変な思いをしているかもしれないと感じました」本号で紹介した、佐藤さんの講演を聞いた、参加者の感想です。実は私も、講演を聞いて、はっとした一人でした。

私の祖母が脳の病気で倒れた時、母は第一子を妊娠中。出産後、慣れない土地で介護と育児を同時に担うことになりました。当時は、介護保険などの制度もなく、家のことは嫁がするのが当たり前。という時代でした。障害が残る、母や私たちの存在を認識できず、「よそ者がいる」と怒り続ける祖母を介護しながらの家事や子育ては、10年以上続きました。母の姿を見て、「大変そうだな」と感じていました。

しかし、佐藤さんのお話を聞くまで、自分の母が体験していたそれが、「ダブルケア」と結びついていませんでした。

「ダブルケア」がどのようなことをさすのかを「知る」ことが入り口だと思います。でも、大切なことは、自分の身近にあることとして「理解すること」なのだと思ひました。

（中）