



カラコエおおよこ

～高齢者あんしん相談センター大横だより～



皆様、新年あけましておめでとうございます。今年も職員一同、地域の皆様とともに、一人ひとりが健康で自分らしい生活が送れるよう支援を行ってまいります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

さて、2026年の日本では、さらなる少子高齢化がAIの台頭をはじめとするデジタル社会を加速させそうです。そうすると、私たちには情報の取捨選択や活用力をはじめ、まわりの様々な物や人と「つながる力」が大切になりますし、だからこそ豊かな人間力が求められるように感じます。

みんなでつながって、笑いあう一年を、ともに歩みましょう。

センター長 浜脇晴美



妻を支える

今月号では家族介護者カフェのご紹介をします♪

夫のつどい

いろんな想いを
伝え合おう！

妻の介護をしている夫という
共通の立場の皆様が集まって、
悩みや思いをざっくばらんに
お話しする機会です。

3ヶ月に1回開催しております。



おしゃべりひろば

なんでも
話してOK！

家族の介護をしている方を対象に、
みんなで集まって話す居場所です。
偶数月の第4木曜日に
開催しております。



一期一会で繋がる輪

おしゃべりひろば 家族介護者へのインタビュー

涙も笑顔も大切に♪

- ・介護を通じて出会える人達がいる事が良い。
- ・家族介護者カフェでいつも良い話を聞かせて貰っている。
- ・昔は介護保険のサービスを受けれずに大変だったが、今はサービスを受けながら介護が出来るので気が楽になった。
- ・親が認知症になると親戚や近所に言えない事で孤立してしまう。孤立するのが一番良くないので、話せる人に相談する事が大事。
- ・「ありがとう」の言葉が嬉しい。

- ・介護している相手からの言葉も面倒を見れた事もすべてが嬉しい。
- ・夫の介護をしていて、周囲の人からは大変ねとか偉いねって言われるけど、自分にとっては日常の継続。
- ・家族介護者カフェや講座に参加して、介護の事を知る為の努力をした。
- ・親の介護中はただやりこなすような日常だったが、介護が終わった後、夫と二人で楽しい時間を過ごせている。介護をしてきた経験があるからこそ今をより幸せに感じたり、充実感を感じる事が出来ている。



もう一つ
ご紹介!

高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ



ほっこりエピソード



認知症の母を介護する息子様より

「今まではお惣菜を買ってきていたが、初めて手料理をした日の事。テレビでやっていた夏野菜の炒め物を作って母に食べさせたら、母が「美味しかった。ごちそうさま。また作ってね」と言ってくれた。具体的な感謝の言葉を貰えた事も、母が喜んでくれた事も嬉しかった。美味しいものをまた作ってあげたいと思った。」エピソードありがとうございます。

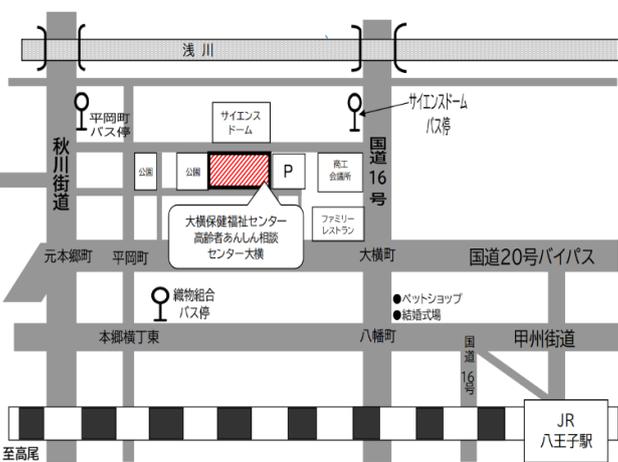
おしゃべりひろば特別版

おしゃべりひろばの参加者からのお声を頂き、8月26日に大横保健福祉センターの会議室で、ユニ・チャーム株式会社の方に来て頂き『オムツの選び方講座』を行いました。たくさんの方に参加頂き、ありがとうございました。

これからも皆様のお声をもとに、お役立ち講座を行っていきたく思います。こんな講座をやりたいというご希望がありましたら、ご相談頂けたらと思います。



【高齢者あんしん相談センター大横のご案内】



住所：八王子市大横町 11-35
大横保健福祉センター4階
電話：042-634-8666
FAX：042-634-8880
営業日：月～土曜日 9:00～17:30
担当地域：大横町 八木町 平岡町
本郷町 小門町 八幡町
台町 2～4丁目



にんじんの会 誕生

このたび、この集まりはおしゃべりひろば参加者の認知症介護者から「迷い歩いてしまう当事者に何かマークがほしい」という声があり、令和6年度から家族介護者と一緒に認知症マークについてできることを考えてきました。愛知県大府市の取り組みやきっかけなどを直接お話し伺う機会などを設けながら、自分たちにできることを考えています。認知症キャラクターのロバちゃんにちなんで『にんじんの会』にしようということになりました。今後の活動もご報告させていただきます！



新入職員の紹介



名前：藤原 万里子 (ふじわら まりこ)
職種：看護師
好きなもの：スキー・果物・手芸
一言：笑顔を大切に、地域の方々との繋がりを広げていけたらと思います。

冬の健康コラム

冷えは「万病のもと」ともいわれ、頭痛や肩こり、肌荒れなど、身体の不調を引き起こす原因のひとつです。今日からはじめられる冷え対策＝「温活」(おんかつ)をお伝えします！

- ①**服装の工夫!** 特に「3つの首」と呼ばれる首や手首、足首を冷やさない事が大切です。
- ②**温かい飲み物や食事の摂取!** 温かいものを体内に入れる事で体温を維持しやすくなります。生姜やノンカフェインのお茶は身体を温める効果があります。
- ③**適度な運動とストレッチ!** 適度な運動は血液の循環を促進し、体温を一定に保つのに役立ちます。
- ④**十分な睡眠の確保!** 睡眠時間の確保と良質な睡眠をとることを心掛けると、自律神経が乱れて、血行が悪くなる事を防ぐ事に繋がります。



〈編集後記〉

あけましておめでとうございます。皆様はどんな年越しを迎えられましたか?寒い日が続いているので、体調管理をしながら元気にお過ごし下さい。今年もよろしくお祈りいたします。皆様の健康とご多幸をお祈りいたします。

