

つくし

10年のあゆみ

東山区介護者の会「つくし」

題字

社会福祉法人京都市東山区社会福祉協議会

会 長 木村 信夫 氏

はじめに

東山区介護者の会「つくし」

世話人代表 木村 紀美子

東山区介護者の会は、平成11年4月に生まれました。春であったことと、皆様につくしましようという思いから「つくし」と名付けられました。

「つくし」は多くの皆様のご理解と、心温まるお力添えで、10周年を迎えることができました。

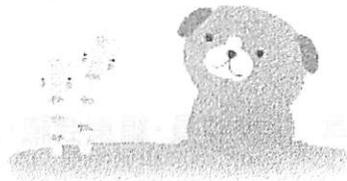
そして、皆様への感謝の気持ちを込めて、「つくし」の10年の歩みを記念誌として発行する運びとなりました。

振り返ってみますと、10年前「東山区社会福祉協議会主催の「在宅介護者リフレッシュ事業」が開催され、参加した介護者が、自分と同じように介護をしている人と話してみたい。ときには、少し介護を忘れてのんびりしてみたいそんな機会があればいいのにとの思いがきっかけとなりました。そこで1人で介護をかかえ込まないで、心と体の負担を少しでもやわらげていくことを目的に「つくしタイムズ」の発行や交流会や学習会の活動を行っております。

平成12年4月に介護保険制度がはじまり、措置から契約の時代へと移行し、介護を社会全体で支え合う時代になってきました。このような社会の中で、「つくし」は、10周年をひとつの区切として、記念誌を発行することで活動を振り返り、見直していく機会になればと思っております。

関係機関や、福祉施設、社会福祉協議会等多くの皆様のお祝いや、励ましのお言葉をいただき有難うございました。

会員の皆様の声も届きました。どうかこれからも介護をする人も受ける人も、又、家族の人達も安心して暮らせる社会であることを願っております。



もくじ

はじめに	1
東山区介護者の会「つくし」世話人代表 木村 紀美子	
第1章 お祝いの言葉	2
社会福祉法人京都市東山区社会福祉協議会 会長 木村 信夫 さん	
東山区民生児童委員会 会長 松永 洋子 さん	
東山区役所福祉部 部長 高幢 秀昭 さん	
社会福祉法人 洛東園 園長 木村 晴恵 さん	
社会福祉法人京都市東山区社会福祉協議会 事務局長 川脇 純一 さん	
京都市粟田地域包括支援センター センター長 林田 哲也 さん	
京都市東山地域包括支援センター センター長 齋藤 忠彦 さん	
京都市洛東地域包括支援センター センター長 吉良 厚子 さん	
歴代代表	
三木 博子 さん 広瀬 節子 さん 梶 宏 さん	
第2章 「つくし」によせて —会員の声—	14
23人の会員のつくしとの出会い、介護体験、介護への思い	
第3章 みんなをつなぐ 広報誌「タイムズ」	30
創刊号・10部・20部・30部・40部・41部を全ページ掲載	
創刊号から41号までの表紙一覧	
第4章 「つくし」の軌跡	63
これまでの取り組みを振り返る	
第5章 編集委員・編集会議・よせ書き・編集後記	71

第1章

お祝いの言葉

11人のみなさんのからのメッセージ

東山区介護者の会「つくし」10周年へのメッセージ

社会福祉法人 京都市東山区社会福祉協議会
会長 木村 信夫

このたび、東山区介護者の会「つくし」が介護者、会員皆様のご支援、行政ほか関係機関のご協力のもと、10周年を迎えられましたこと、大変うれしく、心よりお慶び申し上げます。

高齢化が進む東山区、高齢者の在宅介護については、核家族化のなかで家族の介護機能が弱まり、現実には老老介護、女性を中心に家族が支える状況が多く、福祉の各種サービスでも十分な介護ができない状況となり、介護される皆様には心と身体へ重いご負担となりつつあります。介護をお一人で抱え込むことなく、身近な場所での介護者同志の交流や学習会などを通じて、心と体の負担を少しでも和らげていくことを目的に発足されました東山区介護者の会「つくし」は、現在、高齢者在宅介護の場で、なくてはならない存在となりました。

東山区介護者の会「つくし」が会員同士の情報交換、懇親会、介護教室、リフレッシュ事業ほか、介護者の立場になって、年間を通じて、数々の活動により、高齢者介護の充実に寄与して頂いていますこと、心強く、御礼と感謝を申し上げます。

東山区社会福祉協議会では東山区介護者の会「つくし」の発足当時より、会の運営をバックアップさせて頂き、活動の相談、行政への橋渡しなど、微力ながら協力をさせて頂いております。今後、高齢化の推移とともに、在宅介護の必要性が益々高まり、高齢者、介護者自身がお互いに支えあい、つながりあって地域から孤立、孤独化しない取組が望まれています。

東山区社会福祉協議会では「つくし」によせられている地域の皆様からの要望、期待にそえるよう、引き続き支援をさせていただきます。

今後とも「つくし」のご発展と会員の皆様のご活躍とご健勝をお祈り申し上げます。

「つくし」10年

東山区民生児童委員会
会長 松永洋子

ずいぶん以前の事のように思う。10年も続けられたことは代々のお世話人のお陰です。

当初は家族の介護は家族がするもの、なかでも嫁さんが看るのが当然と本人も世間も多くの人がある様に思っていた。他人さんに家庭内のことを知られることは恥ずかしい事と考えていたし、また、いつも世間やご近所の目や口を気にして、胸にひめて介護の日々送っていた。

人様の世話になるとは何事ぞ！この様な考えが年輩の方に根強くあった。それは家族の考えか「きずな」か、古き良き慣習かもしれない。したがって福祉や支援の言葉に理解を得ることは難しかった。

核家族化と長寿社会とともにみんな支え合う時代になり、「つくし」が立ち上がった。どの様に何をしたら介護される方の負担を和らげられるかストレス解消には、喜んでもらえる事は？介護用品を安く買えるところは？等々。介護者との昼食会を計画するとき、その間、誰にどこで見て貰おうか、また他人さんと待っていてくれるだろうかとか、多くの人動いて、お世話する委員の方達も一生懸命でした。

しかし、会員も介護者の家族の思いもいろいろで、食い違いもあった。「何もしてくれへんやん！」とか、会員さんが頑張りすぎて「プライバシーまで入りすぎ」の声が聞こえてきたりでした。何かと良い勉強させてもらいました。介護保険制度が始まり、介護に対する考えも大きく変わり ボランティア活動も少しずつ理解されはじめ、徐々に環境も整備されてきたことは大変嬉しい限りです。

男性の介護者の会も京都市で立ち上がった。男性は独りで頑張りすぎるのでご近所にいらしたら、相談する機関のあることを知らせてほしい。高齢者の症状もいろいろですが、地域の皆さんと共に声をかけあい見守っていきたいです。

本当に多くの人々の支えで今日の自分があることを強く感じる毎日です。

これからもどうぞよろしく願います。ありがとうございました。

東山区介護者の会「つくし」結成10周年への祝辞

東山区役所福祉部

部長 高 幢 秀 昭

東山区介護者の会「つくし」の結成10周年おめでとうございます。さらなる発展を期しての記念誌の発刊は、大変意義深く心からお喜び申し上げます。

貴会は、結成から今日に至るまで、機関紙「つくしタイムズ」の発行や各種学習会・会員リフレッシュ事業の開催、東山区民ふれあいひろばへのバザー出店などの多彩な介護者同士の交流活動を通して、日々介護者が抱えておられる心や身体の負担軽減のために、多大な貢献をされてこられました。これは、木村紀美子代表を中心に世話人の方や会員の皆様の熱意とご努力の賜物であり、あらためて深く敬意を表します。

今、京都市の65歳以上の高齢者人口は、平均寿命の伸長などにより増加し続けております。平成19年度に京都市が行った「高齢者の生活と健康に関する調査」では、多くの方が在宅福祉サービスの利用や家族介護により自宅で暮らし続けることを希望されておられます。京都市では、本年3月に『第4期京都市民長寿すこやかプラン』（計画期間は平成21年度～23年度）を策定致しました。このプランに基づき、介護を要する高齢者に必要な介護サービスを提供するほか高齢者を介護される家族への負担軽減策などに積極的に取り組んでまいります。とりわけ、東山区は高齢者の割合が全市の中で最も高く、固有の課題も見られますが、今年区制80周年という節目を迎え、区民の皆様とともに汗する「共汗」によって、住み慣れた地域で安心して暮らせる取組を進めてまいります。引き続き、皆様方のご支援ご指導を賜りますようお願い致します。

貴会におかれましては、10周年を機に、介護者相互の交流をより一層促進され、介護者の方々への支援に引き続きお力添えを賜りますようお願い致します。結びに、貴会の益々のご発展と皆様方のご健勝を祈念して、祝辞とさせていただきます。

10周年に寄せて

社会福祉法人 洛東園
園長 木村 晴 恵

このたびは、10周年おめでとうございます。

「東山区介護者の会『つくし』」は、初代の三木 博子様、広瀬 節子様、梶宏様そして現代表の木村 紀美子様と4人の代表様の努力が実った結果であると思います。歴代の代表様はじめそれを支える多くの方々の力の偉大さに改めて敬服いたします。

平成12年に介護保険法が動き始めましたが、地域の方々にとっては理解しがたいものであったものを、東山区全域に広める活動を続けてこられました。

そして、「家族介護の必要性、重要性」と「それを支える仲間づくり」、「地域社会づくり」等たゆまぬ努力＝「継続は力なり」ということを実践し定着されたのだと思います。

「介護する家族を支える」ことを実体験から考え、行動し、そしてそれを継続されてきた「東山区介護者の会『つくし』」が今後、ますますの発展されますために、社会福祉法人洛東園もできる限り連携を保ち、東山区の高齢者の方々ならびにご家族、地域の方々にとって「暮らし続けやすい地域づくり」に共に協力させていただきたく存じます。

最後に貴会の、今後のますますのご発展を祈念して、お祝いのことばとさせていただきます。

介護者の会「つくし」の10周年にあたって

社会福祉法人 京都市東山区社会福祉協議会
事務局長 川 脇 純 一

介護者の会「つくし」が結成されて10周年、まことにおめでとうございます。これもひとえに会員みなさま、木村紀美子代表をはじめ歴代代表のご努力のたまものと心からお慶びを申し上げます。会員みなさまにはこの10年の間には、苦しいこと、つらいことが多々あったらと推察いたしますが、介護者の会「つくし」が会員みなさまのささえとして、また他の同じ境遇にある介護に悩むひとたちのささえとなってこられたことに対し心から敬意を表します。

介護の問題は、少子高齢化・核家族化の進展、また団塊世代の高齢化とともに誰もが避けることのできない、自分自身の問題として直面せざるをえないこととして考えられるようになってきています。このような状況のもとで、介護者の会「つくし」がこれまで積み重ねてこられた活動は、貴重な体験としてひろく尊重されるものになるものと信じます。その意味でもこの記念誌の刊行は貴重なものになることでしょう。

東山区社会福祉協議会は、事務局として会員みなさまに少しでもお役にたてるよう努めてまいりました。今後もみなさまのお力添えをえて介護の問題、ひいては地域福祉の問題を会員みなさまとともに考えていきたいと考えております。引き続きみなさまのご指導、御支援をよろしくお願いいたします。

結成 10周年おめでとうございます

京都市粟田地域包括支援センター
センター長 林 田 哲 也

東山区介護者の会「つくし」の皆様、結成10周年、おめでとうございます。

「つくし」の皆様が支えあいの交流や学習会などの活動を通して、東山区の福祉の向上に取り組まれ続けていらっしゃることに地域包括支援センターとして厚く御礼申し上げます。

平成12年に介護保険制度が開始され、介護をご家族だけではなく、社会全体で担っていく流れが進められてきました。しかし私達はご家族の代わりをできない面も多く、皆様は心身のお疲れも大きい事と思います。

専門職の意見も大切ですが、同じ当事者である介護者の方からの「大変でしたね。」のねぎらいの言葉は、多くのご家族の方を力づけてきたことと思います。

東山区での活動は、京都市において最も長寿の進んだ地域として、注目を集めることでしょう。私達は、高齢者の最も身近な介護者である「つくし」の皆様からの声を大切にして働いていきます。どうぞ、いろいろなご意見ご感想を、これからもお聞かせ下さい。

私達の力不足から、地域包括支援センターの働きをお伝えしきれていない高齢者や介護者の皆様も、地域には多くいらっしゃることでしょう。様々な機会を通じて、私達の働きを紹介させていただき、「つくし」の皆様との学びあいや交流でのつながりも深めていきたいと願っております。

介護が必要になっても、認知症になっても住みやすい人情豊かな優しい地域は、お元気な高齢者や若い人にとっても、住みやすい地域であることでしょう。地域の福祉のネットワークづくりに向けて、地域包括支援センターも精一杯務めてまいります。

「つくし」の会のますますのご発展をお祈り申し上げます。

「つくし」結成10年 更なる発展を

京都市東山地域包括支援センター
センター長 齋藤 忠彦

このたびは東山区介護者の会「つくし」結成10周年をお迎えとのこと、心からお祝い申し上げます。会員の皆様のご努力により、地域での様々な活動に積極的に取り組まれ、着実な発展を遂げられていることに心からお慶び申し上げます。

10年の間、東山区において相談相手がいない介護者の方や同じ環境に置かれている介護者の方たちが意見交換できる場として活動され、介護者の憩いの場としての役割を担ってこられたことと存じます。介護者の方々の悩みや疲れ、ついつい抱え込んでしまう諸問題を解決することによって、より良い介護を行えるようご支援され、そのご努力には心から敬意を表します。

当センターにおきましてもこれまで介護者教室を開催する際にご協力、ご参加頂き厚く御礼申し上げます。平成17年より「認知症」や「食事」、「排泄」、「入浴」、そして「口腔ケア」、「地域福祉権利擁護事業」などをテーマに介護者教室を開催させて頂き、より良い介護に向けての意見交換、制度、サービスの活用についての情報交換などを行いました。現在、東山地域包括支援センターは清水、六原、修道、貞教学区を担当しております。地域で暮らす高齢者の皆さまがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師の専門職が連携をとり総合的に支援をしています。また高齢者の方だけでなくそのご家族、地域の方々からの高齢者の生活や健康に関することなど総合的な相談に応じておりますので、これからもお気軽にご相談下さい。

今後も東山区の介護者を代表してご意見、ご要望を発信して頂き、より良い制度づくり、サービスの質の向上に繋がるよう、そして誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指し問題提起して頂ければと思います。東山区介護者の会「つくし」の今後の更なるご発展をご祈念申し上げます。

10周年に寄せて

京都市洛東地域包括支援センター
センター長 吉 良 厚 子

このたびは、10周年おめでとうございます。

私たち、地域包括支援センターの職員にとって「東山区介護者の会『つくし』」というのは、本来、協働すべき団体であるにもかかわらず、現実には、協働とはいかず、時々、代表と地域での会議などで顔を合わせる程度となってしまうしております。

これは由々しき問題です。

私ども地域包括支援センターに問題があると思われまふ。誠に申し訳ありません。

私たちは、日々活動する中で、介護をする方々の苦勞をたくさん拝見してまいりました。時には悩んで、悩んで、投げだしそうになる方、もっともっと自分を追いつめてしまわれる方、自分の思うようにいかないと相手責めてしまわれる方等々、そのような方々に私たち地域包括支援センターの職員は、もっと、この「東山区介護者の会『つくし』」をご紹介すべきだったと、このお祝いの言葉を書かせていただきながら、改めて反省いたしております。

介護をする方・介護を受ける方、それを支える周囲の方々、すべての方々と協働があつてはじめて、尊厳のある真の介護ができるのだと思ひます。

今後は、「東山区介護者の会『つくし』」と私たち地域包括支援センターの職員とが協働できるように連携を密にし、お互い支えあつて、介護を受ける人がいつまでも住み慣れた地域で最後まで暮らせることができるように、努力してまいりたいと考えております。

私どもも微力ながら、お手伝いさせていただきますので、貴会も私どもにお力添えをいただければと存じます。何卒、よろしくお願ひいたします。

最後に貴会の、今後のますますのご発展を祈念して、お祝ひのことばとさせていただきます。

介護のなかでの仲間づくり

三木博子
(平成11年4月～13年3月代表)

東山区介護者の会「つくし」十周年おめでとうございます。原稿依頼を頂いたおかげで少し忘れ掛けていた当時を懐かしく思い起こさせて頂く機会を頂きました。

私は平成六年から寝たきりの母の介護をしていました。福祉とか、介護とかは自分勝手に無縁だと思い込んでいましたから、介護が私の身に降り掛かった時、何の情報も持ち合わせがなく、友人達が福祉課にかけ合って保健婦さんやヘルパーさんそしてデイサービスにも行けるようにして下さいました。そして介護している私の心の中に疑問や不満が湧き出してきました。

ちょうどそんな時、行政区六番目で人のために尽そうと「つくし」と命名し介護者の会が発足しました。世話人は、在宅や施設介護者、そして看とられた方 十人で、会員さんも施設などの協力で七十四人でしたがすぐ百人を越えました。

会の必要性、温かな繋がり、そして情報交換等世話人が抱えている問題を、話し合っただけで出来たのが勉強会や懇談会で、日々の苦労話や困り事などを話し合い、介護経験者だから理解し共感し介護者の会だから生まれた温かな絆が出来上がっていった。

しばらくして機関紙も発刊する事になり例会や勉強会に参加したくても出来ない人には世話人が手渡しする事でその家族の様子も分かる様になった。私も介護しながらの世話人でしたが多くの仲間に支えを頂き大変さの中でもやり甲斐もありました。他の会員さんも感じておられた事だと思っています。現在施設入所者が多くなり介護者の会の成り立ちも変わっていく様ですが、人との温かな絆、つながりは変わるものではないので、この事を大切にしていきたいものですね。

私は何もお手伝いしていませんが社協の方、世話人の方々が努力し、つなげて下さっているおかげで十周年を迎える事が出来たのだと深く感謝しております。これからも益々の発展を心からお喜び申し上げます。

10年をふり返って

広瀬 節子

(平成13年4月～14年3月代表)

「つくし」の会 10周年、おめでとうございます。発足当時は介護保険も無く、手探りで介護をしている状況でした。デイサービスの利用も週一回くらいでした。例会では、できるだけ話し合いの時間を取り、少しでも気持ちが楽になればと考えていました。会報も、例会に参加できない方との大切なつながりなので、見易い紙面をとの希望で、社協の方に無理をお願いしていました。

今は介護保険ができ、環境が少し変わってきているかもしれませんが、介護者どうしのつながりはとても大切だと思います。

最近、仕事等の都合でなかなか例会に参加できていませんが、「つくし」の会を通じてたくさんのお友達ができた事を大変嬉しく思っています。



自分が主人公だという気持ちを是非！

梶 宏
(平成14年4月～18年3月代表)

会が最初発足したとき私はかかわっておらず、今は「認知症の人と家族の会」になっている当時の「呆け老人をかかえる家族の会」京都支部の世話人をしていただけでした。その頃はまだ介護保険制度もできていなかったため、区社協の呼びかけに応じてたくさんの会員が集まってこられたのですが、2代目代表だった廣瀬さんのあとを受けて、私が代表役を承った頃には、会員減という悩みが生まれていました。おかしなもので、制度ができて、それまで区内に2か所しかなかったデイサービスセンターも増えはじめると、こちらの会に目が向かなくなるのでしょうか、会員数が減りはじめたものです。

そういう中で、区単位の「介護者の会」がこれからどういう役割を果たしていくのか、世話人会ではいろいろと論議をしたものです。

京都市においては、介護の現場でこれといった事件も少なく（目の見えないお年寄りに預かった預金通帳から無断で預金を引き出し横領したヘルパーがいたり、架空請求をしたある診療所系の事業所があったりしましたが、いずれも適切に事後処置がされて尾を引いていません）、マアママの線を行っているというところで、市民から強い不信や不満があるわけではありませんが、私としては今ひとつ何か足りないという感じをもち続けています。

というのは、介護問題の主人公が本人でありその次は家族だということに、本当になっているのだろうか、という疑問です。介護者の会に対しても、区社協の事務局はよくやっておられるのですが、京都市からの積極的な姿勢は感じられなかったものです。

行政当局がどういう姿勢で臨んでいるか、門川大作市長は幸い市民の中に飛び込んで自らが市民とともに汗をかく、という行動力があるようです。私達も受け身になるのではなく、これからは、もっと自分が主人公になるという強い気持ちをもって、行政に対し関わっていくことが必要だと思っています。

まのひな千夢、へははまらき

まのひな千夢

まのひな千夢、へははまらき

まのひな千夢、へははまらき

まのひな千夢、へははまらき

まのひな千夢、へははまらき

まのひな千夢、へははまらき

まのひな千夢、へははまらき

まのひな千夢、へははまらき

第2章

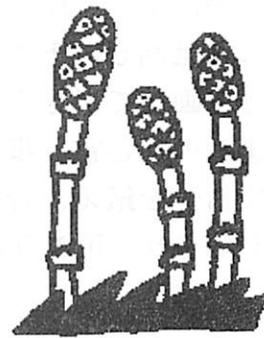
「つくし」によせて

—会員の声—

まのひな千夢、へははまらき

まのひな千夢

まのひな千夢、へははまらき



喜治太郎様へ、愛子はんから

高木愛子

2月の薄雲りの空を見上げて、今、まさにこの世に別れを告げ行く翼を看取る。在宅でこれでよかったのか、ああもしたほうが、こういう方法もあったのでは、もう今となってはと思いがよぎる。「嫁いで二十八年、あんたは家の中守ってや、わしは元気なうち働くからな」、かの有名な庭師、「植治」出の職人である。そして高木造園を守りぬいてくれた「いつ来てくれはってもよろしおっせと言うお客もあった。お酒大好きで、毎日の晩酌では機嫌よく歌もうたってくれた。まあ主人と接する時間より長くいろんな話をしてきた。家を建て直す時、バリアフリーにすると、思う通りにしたらよい。間違いなしと言ってくれた。「ある宴会の帰り、仲居さんの手を握っておいて、ちょっと、オシッコしてくるさかいと言って車を止めて帰って来たと言って笑かした。最後に私の手、ちょっと握ってや、あなたと過ごした日々は楽しかった。ほんとうにありがとうの一言をそえてお別れします。

「つくし」の会10周年お祝い

横田弘子

早いもので「つくし」発足丸10年を迎えおめでとうございます。

最初から入会させてもらっていましたが、何も分からなく、なじめずにいました。3年過ぎた時から5年間世話人をさせて頂きました。これといった事もせず皆様に支えられたお蔭で次の人にバトンタッチする事が出来ました。

今はお世話して下さる方の変さも分かり、木村代表並びに世話人の方々色々企画して下さるので頭が下がる思いです。

介護者の会と言う事で、いづれ介護される、又はする、どちらになろうとも少しでも体を鍛え、皆様とお会いすることを楽しみに又、元気を頂き、出来る限り参加させて頂こうと思っています。これからもよろしくお願い致します。

看護記

小西 アイ子

風薫る5月となりました。

「つくし」の会が始まってから10周年とは、驚愕しました。私も主人を10年看護して来ました。まだ60歳だったので大変だったけれど、私の体が元気だったので出来たのだと思っており、息子達もよく手伝ってくれました。

家で3年寝たきり、後の7年は病院を幾度かかわり、けどその頃は、病院の方から次の病院を探してくれたので助かりました。

午前9時に出て、帰りは家に夜の8時、よく出来たと自分でも思い、なんの思いも残す事もなく今を過ごしております。

私も健康に気を付けて、現在を喜び、これからも、人に迷惑をかけないように生きて行こうと思っております。

「つくし」の会は大好きです。皆様のお世話を頂きながら、今後とも宜しくお願ひします。

「つくし」の会 10周年おめでとう

山口 美和子

伯母に、「あなたの家にも80歳前の両親がいるので「つくし」の会に入らない？」と誘われたのが約2年前。その時は父もまだ元気で、1人で杖をつきながらも毎年の天神さんや東寺さん、スーパー銭湯に喜んで行っていました。

しかし、去年の夏前に体調をくずし、1人で外へ出られる状態ではなくなり、いそいで電動ベットをレンタルしたり、デイサービスを週3回に増やしてもらったりして、介護生活がいよいよはじまったのです。

昼間は母が、夜は私が仕事で遅くまで起きているので夜中担当になり、滋賀県にいる姉が週3回ほど、朝見にきてくれて、母を助けてくれます。

介護用品、介護の仕方は先に「つくし」の会で勉強している伯母にいろいろ教えてもらっています。分からない事ばかりですが、相談できる「つくし」の会に入っている事がとても心強く思います。これからもよろしくお願ひ致します。

10年を迎えて思うこと

高橋 智子

過ぎ去った10年は早くて短い。この10年の歩みを私なりに振り返ってみたい。

当時は、家で介護するのが当然という風潮で、施設入所は何となく後めいたいものがあった。自分のことで云えば、2まわり年上の姑の家庭介護に当たっていた。民生委員さんが親切に市に申請して、心ばかりの介護人手当をいただいたことがあった。

しかし、急激な高齢化社会で、介護を家庭に頼るだけでは立ちゆかない状況になってきた。

其の頃、家庭で介護する人々焦点をあて支援しよう。日々のストレス解消に、話し合い会、ご慰労、励まし声かけなど元気の出る場づくり等をねがいとして、「つくし」の会が発足した。手のはなせない人には、その時間だけ代わりの者がホローするとか、きめ細かい支援をすることも考えた。

やがて、福祉、介護の制度開始で、個人医院、診療所、派出婦所等が事業所を立ち上げその数は二十ヶ所以上にもなり、ホテルで発会式が行われ、同時に紙おむつ業者も売り込みに活気づいた。

ヘルパー制度が出来、この制度を活用家庭介護人の負担が軽減され「つくし」の活動がぼやけて来たこともあった。

それと同時に、私も姑を送り、「つくし」の会員の資格も無くなり退会も考えたが思い返し我が身の高齢化やがて介護受身の立場にもと勉強や、元気維持のために会活動にふみとどまっている。

日に日に進む高齢者の増加、たらずんではおられない。ヘルパー制度は充実して来ているが制度だけでは介護は解決しない。人をいとおしむ心、生かされた命の成就をねがう心の通い合いがあって介護は成り立つ。現在、老老介護・男性介護という新しい形態が出てきている。夫々の生き様に相応しい形で全うしたいものである。「つくし」の会もこの10年の変わりようにとり残されないように役割を見つめその願いを見失わずに歩みを続けたいものである。



「つくし」の会 創立10周年おめでとうございます

山口 栄

10年一昔と云いますが役員の皆様のご尽力に感謝を致します。

私は「つくし」の会で学習した事ボランティアで実践した事今の私達夫婦に役立つ介護学習だったと思います。主人も後期高齢者の仲間入り人様のお世話になるのもそう遠くはない様に思う日々この頃です。

こんな時介護を実践された方や、今頑張って介護されている方達と共にこれからも「つくし」の会の学習でいろいろ教えて戴き私もその様な時どう乗り切れるか心のささえが必要。介護する時の心配の1つです。

話を聞いて戴いたり、聞いてあげたりするのも介護する者への励みや安らぎになると思う。

介護保険が出来て少しは安心しておりますが仲間と話す事が励み、心のやすらぎになると思う。これからも「つくし」の会に1度でも多く出席して、皆様の話聞き私の話も聞いて戴く事がいっぱい出来ると思います。

今後も皆様とご一緒に頑張り参加致したいと思います。宜しくお願い致します。

「私の7年」

丸岡 みさ子

10周年おめでとうございます。

私が会員になって7年が過ぎました。「つくし」の会員となり、いろいろと学ぶことも多く会員同士と友達になれて声もかけ合う様になり、知識を得る事も出来ました。体験談も聞き、義母の世話をする時に大変役に立って助かりました。

義母も亡くなって5年その後もB会員として「つくし」で人生勉強をさせてもらっています。

これからの介護として取り組むときにむずかしい問題がいっぱいある中加齢していく自分に鞭を入れて頑張って行こうと思っています。

祝 介護者の会「つくし」10周年

松本 平一郎

介護者の会「つくし」10周年を迎えられまして、心からお祝い申し上げます。10年前介護者のOBとして、現代表木村様たちと一緒にたちあげに参加させてもらい、世話人の皆様と「つくし」ネーミング決定など、試行錯誤の連続で運営してきたことを思い出し、10年一昔とはいえなつかしい思いで一杯です。

世話人の皆様の大変なご努力で現在の「つくし」の会が10周年を迎えられたことに、あらためて心から敬意を表します。

今後とも介護者の心のより所として、また介護を乗り越えることのできる場として「つくし」の会が、大変な介護の後の御褒美として、一緒に生きてきたことによるこび充足感の発信者として、今後とも皆様のためにご発展されることを、心からお願い致します。

天神さんで年忘れ

本多 都市子

節分に好天の良き日、年女として、天神さんに気分新たにお参りしました。拝殿前に大きく真白い紙を張られ当たり年と年齢が書かれてありまして、若い年から順に見上げて、何と、平成、昭和だけで、大正は書かれてません。

年寄りには、数えなくて良いの？
自分の85歳も忘れることにして、気楽に過ごそうと思います。

「つくし」の会10周年記念お祝い申し上げます。

母の介護にたずさわって

丹羽 登茂子

父を亡くしてからもう20年近くになります。1人で生きていくのが苦手な母で、子ども3人が全部娘であるためか、娘に頼りっぱなしでどんどん認知症が進み、今は食事、入浴、着替え、排泄まで全然自分でしようとはしなくなりました。京都に住んでいる妹と私が交代で家に呼んで介護しています。その間、ショートスティや、デイサービスにはずい分お世話になっています。幸い介護していただいている皆様にはあまりわがままをいわないので、今のところトラブルもなく過ごしています。現在年齢は満87歳で、もう5年ほどこんな状態です。そのくせ体にはどこも病気はなく、食欲も旺盛なのです。お医者様には「転倒が一番怖いですからね。」と言われていました。もう少し自立心が強ければいいと思うのですが、依頼心ばかりで私たちも家族だけでは、とてもここまで辛抱強く介護が続けられなかったと思います。これからもいろいろな人たちに助けてもらいながら、母の人生を全うさせたいと思っています。

「つくし」と共に介護の日々を

湯口 憲子

「つくし」創立10周年おめでとうございます。世話人の方には大変御世話になりありがとうございます。高齢化社会をむかえ、老老介護もごくあたり前になって来た昨今、自分自身をふりかえると、いつも介護者の会「つくし」に助けて頂いていた感があります。10年前当時、90歳前後であった主人の両親を自宅で介護しており、近くの実家の母も手助けを必要としていて、早朝出勤前に3人の身づくろいの手助けをしながら過ごしておりました。市民新聞にてこの会の存在を知り、同じ様な悩みを持った皆様方とお出会いし、確か初代の代表であった三木様と亀岡の温泉へ連れて頂いた事を懐かしく思い出しております。今は、主人の両親は亡くなり、実家の母は97歳となり施設にて静かに過ごしております。車いす生活を送る息子がおり、これからも介護に携わる日々は続くと思いますが、「つくし」の皆様方と共に歩んでゆける事に心より感謝しております。

介護者の会「つくし」にご縁をいただいて

長門 佐恵子

私が「つくし」のことを知ったのは、本町五条下ったところにあった介護用品「タカノ」さんで『「つくし」の会員だったらもう少し安くしてあげられるんだけどうち商売してるからムリです。』というようなことがあったからです。その後、内輪で姑のことでトラブルがあつて参っていた時、「つくし」のことを思い出し、世話人さんに電話をしたら折り返し代表さんからお電話をいただき親身になって、話を聞いてくださり、適切なアドバイスをしていただき悩んでいたことがウソのようになりました。

その後、会があつて、グループごとに別れて話をした時、実家の母が「腸閉塞」を起こし、つづいてこちらの姑が「急性肺炎」を起こしあっちへ行ったりこっちへ行ったり大変だったことを話すと「そうゆうことって続いて起こるよね」とか「そら大変やわ」とか言ってくださり、思い切って話をしてよかったですと思いました。

母は5年前に、こちらの姑は3年前に亡くなりましたがもう介護はしたくないというのが本当の気持ちですけれど、現在一生懸命に闘病している8歳上の主人は、最後までみとってあげたいと思っています。

親しい友人もでき、何でも相談できる代表さんや世話人さんには恵まれ退会しなくてよかったですとつくづく思います。「つくし」の会員が減ってきているとのことですが、介護をする人がいる限り「つくし」のような会は必要です。いつまでも会が続くことを切に願っています。



「つくし」とのであい

小 泉 喜久枝

「つくし」と出会った時を思い出せない。同居していた義母（姑をこう呼べるのは、3回忌をすませた今からでしょう。自分の気持ちを整理するには「3年かかるかもしれない」と代表にいわれた。）の世話を本格的にするようになった時、「するしかない。逃げられない。」と自分に言い聞かせた。

介護をしなければ気が付けば「つくし」に入会していた。（後から聞くと、代表に「こんな会がありますよ」と声をかけてもらっていたらしい）世話人会で先輩のみなさんに囲まれほっこりしていました。「聞いているだけでいい。」と言われていたのでお茶をいただくだけでした。こぼすと「箍」がはずれそうで自分が怖かった。

総会でリフレッシュ旅行・世話人会等々でみなさまにぼちぼち愚痴や不安、介護の困難のうったえを親身に聞いてもらい、肯定的な感情を持つよう助言して下さったおかげで、外に目を向けられるようになりました。

今こうしていかにも簡単にペンを握っていることが不思議なほどです。これが本当の自分だと気づけば介護に対して自分の中で何かが変わると代表に言われました。実母を実家で少しだけ苦にならずに介護しています。



地域の支え合いを実現しよう

小栗大直

今年度から京都市の「第4期 すこやかプラン」が始まる。特養や老健など各種福祉施設にはなかなか入所出来ず、在宅での一人暮らしや老々介護の世帯が益々増加している。介護保険制度も施設入所から在宅介護に軸足を移し、24時間地域で支援する方向へ重点を移している。

その様な一人暮らしや在宅介護の人たちに対し、地域で相談に乗ったり支援する役割を担っているのが『民生委員』『児童委員』『老人福祉員』であり、更には新設される『お年寄りサポーター』である。(すこやかプラン414項より)新設のサポーターは別として、皆さん民生委員や老人福祉員から一声でも声を掛けて貰った事がお有りでしょうか？

市の計画に記載しながら市から民生委員には介護世帯や老人世帯の情報が原則として通知されないそうです(個人情報保護法が邪魔してる?)。かく言う私も一人暮らしのシニアであるが、地域でどなたが民生委員でどなたが老人福祉員か全く知らないし一声も掛けて貰った事が無い。地域の交番からは毎年一回は訪ねてくれて困ってないか聞いてくれるが、民生委員も老人福祉員も来て頂いたことが無い。隣近所にも老人世帯はいっぱい有るがどなたも同じようである。

要するにどちらも地域に密着した日常活動が出来ていない、単なる名誉職みたいになっているような気がしてならない。勿論中には一生懸命働いておられる方もいらっしゃるかもしれないが、大半は多分休眠、名ばかりの民生委員であり老人福祉員だと言ったら言い過ぎだろうか？

しかしこれからはしっかりその役割を果たして頂かないと、孤独死や虐待、介護疲れによる自殺などを防げないと思うのです。毎月定期的に担当地域の老人家庭を訪問し『お元気ですか？お変わり有りませんか？』と声を掛ける、ぜひその様な活動をして欲しいと強く願うのです。

「つくし」の会はそう言う面で介護者支援活動を具体的に展開してきた先駆者であり、10年間の歩みの中で得たノウハウをこれから更に生かし、益々充実した支援活動を実施して欲しいと切に願うものです。

因みに施設入所者に対しては全国的に『介護相談員』が定期訪問し、本人や家族の悩み、希望などを聴いて施設との橋渡し役を担っています。京都市に於いても30名近いボランティア相談員が活動しています。

ことばの財産

岡崎幸子

介護者の会「つくし」10周年おめでとうございます。会員の皆様方にもこの10年間様々な事柄に遭遇され御多忙な日々を過ごされた事と存じ上げます。心配事を相談されたい時、同じ境遇の立場でおられる「つくし」の会の励ましやアドバイスを頂き支え合い乍ら今日を迎えられたのでは、と思います。これからもお体には十分気を付けられまして介護生活を送ってください。

私は介護を終え振り返って見ますと母の認知症に気付かず大病院を転々と回り、どの病院の医師からも「何の心配も無い上等の体だ」との返事を頂き家族は大喜びでしたが自分の体の状態を理解してもらえない事に爆発して腕き苦しんで、双方が身心共にボロボロに成った事もございました。その頃は誰かに相談する事や機関も無く本当に気の毒な事をしたと今更乍ら思いますが社会福祉協議会や、地域包括センター学区等で認知症講座を受けさせて頂ける今は大変幸せに思われます。そんな頼り無い私に93才で亡くなる31年程前頃から「ありがとうございます」と何度も繰り返し言ってくれました。

そして癌でこの世を去った主人は、入退院の中、転院を進められた時もそれを拒み医療介護を私に託した時期もありました。最後の入院のあの日誕生日祝をしたあくる朝71才で静かに旅立ちました。後日遺品の中から（ありがとう心から感謝しています）と震える手で書かれたメモが出て参りました。此言葉はお世話に成った皆様にも伝えなかったのではないかと思いますと同時に2人のありがとうは私の大切な財産に成りました。



介護の「介」の字の意味って？

中 野 洋 一

東山区介護者の会「つくし」の創立 10 周年おめでとうございます。5 年前に入会させて頂いてから、私にとっては会合に出席させていただく度に勉強になったり、新しい気付きに出会ったりの連続で、つくづく入会させて頂いてよかったと思っているところです。

この会の特色は、「これから介護される予定の方」「いま介護されている方」「介護を終えられた方」と 3 つの方面の方々が混在されていることだと思います。このことで先輩方の知恵を受け継ぎ、そして活かすことができ、また備えること、予防することが出来るという流れをみんなと一緒に作っていただけます。毎回参加させて頂いていて、本当に貴重な集まりだと思っています。これからは、更に介護の現場や方向性を身を持って学んでいきたいと思っています。

介護の「介」の字は、「界」に通じ「接する」の意味を持ち合わせているとのこと。「介護」が「救護」と違うのは、「護る」だけではなく「互いの心を触れ合わせる、接触させること」で相手を守っていくところだと思っています。これから、もっともっと会員の皆さんと心を触れ合わせながら、これからの介護のあり方というものを研究していきたいと思っています。

「つくし」の会創立 10 周年おめでとうございます

祖父江 光 永

私が「つくし」の会を知りましたのは、今は亡き主人が脳出血で倒れ、入退院を繰り返して在宅リハビリになりました時に、来てくださっていた看護師の先生のおすすめでした。

ちょうどその先生のお話が「つくし」の会でありましたので、さっそくに参加、入会させていただきました。大勢の会員さんがお見えになっていて皆さん同じような立場の方々のお話も聞かせていただき、参考にもなり、ひと時でも在宅看護のしんどさを忘れておりました。

現在は、介護保険制度ができて介護する方も少しは楽になったのではないのでしょうか。それでも介護のしんどさは、した人でしかわかりません。そんな方々の少しでもお話し相手になれるように、会の運営も大変と思いますが、これからもよろしく願います。微力ですがお手伝いすることがありましたら何なりとお申しつけ下さいませ。

「つくし」の会10周年によせて

井上敬子

「つくし」の会発足10周年おめでとうございます。

私は「つくし」の会のご近所の方から教えて頂きました。6年程前、参加させてもらったのは、琵琶湖ホテルでの会だったと思います。その時は参加された方も大勢いたと思います。私は、初めての参加であるにも関わらず介護をしている方々とお話をする機会をえることが出来、このような会があること、又参加出来た事を本当に嬉しく思いました。今でもその時の様子を鮮明におぼえています。

それから、出られる時は参加させてもらって色々の方々のお話や体験談、私の悩みなどを聞いてもらいました。人に話す事で気持ちが楽になり今までの自分でないような気さえました。不思議です。

その後世話人を受けることになり少しでもお役に立てればと思いましたがなかなか足を引っ張ってばかりだったような気がします。入会して大勢の方にお会いし色々な経験ができた事本当に良かったと思っています。そして今の自分がいるのだと感謝しています。

昨今会員数も減り運営も大変だと思いますが少子高齢化が進むなか、老々介護、男性による介護など様々な問題が出てきています。介護保険が出来たとは言え先の見えない介護に不安を持っている方も多いと思います。つくしのような会が益々大事になってくるのではないのでしょうか。私の経験から一人で抱え込まないで誰かに相談してきっと道が開けるよと言いたいです。老後に不安はありますがすべての経験をバネにして1日1日を大切に過ごしたいと思います。これからも「つくし」の会の発展を願っております。



母の介護を振り返って

今 村 寿 子

母が他界して4年近くになります。晩年のほぼ8年は寝たきりとなり、認知症が進行していきました。自分の名前が書けなくなっていることに気付いた時のショックをはじめ、思いもよらない母の姿に戸惑い、いらだったものです。特に、言葉での発信や身振り表現ができなくなり、コミュニケーションがとりにくくなることは、まわりの者が物足りなさや寂しさを感じるものです。

その中で、今も私の心に残っていることは、母の味覚の敏感さです。前半4年間の在宅介護時には「インスタントのだし」を使うと料理場面を見てもいないのに「あじない！」と拒否。後半の病院生活では、次第に言葉が出なくなり、ものの認知が殆どできない状態になっても気に入くわない味だと変な表情をしたり、唇で食べ物を押し出したりして、味に対する意思表示を殆ど最後までしていたことです。

我が家は日ごろ質素な食生活で、母自身が元気な時には時間的、経済的条件から「インスタントだし」も活用していました。しかし、母の幼い頃は本物の「昆布・鰹だし」の時代であり、小さい時に獲得した「本物の味」を感知する味覚だけは衰えなかったのだと改めて驚いています。

この味覚の判断力と一部でも口径からの食事を大事にくださった病院スタッフみな様のお陰で食べ物を通して最後まで微妙な気持ちの伝え合いができたことを何より幸せに思っています。

同時に「味覚」をしっかり育ておくことは将来自分を守る1つの大事な力になるのだということも改めて学びました。

「三つ子の魂、百まで…」今、「食育」がやかましく言われだしていますが、その大切さを高齢の方々の姿からも「実感」として学んで欲しいものです。

最後になりましたが、10年間大変ご尽力いただいております本会の歴代の代表様をはじめ世話人の皆様に厚く御礼申し上げます。

東山区介護者の会「つくし」の10周年によせて

貝 嶋 裕 子

10周年を迎え、誠におめでとうございます。

東山区は他の区と比べて高齢者が多いと聞いています。私も平成19年に母を送りました。洛東病院に一年余り入院して、少し元気になってから、老健にお世話になりましたが腎臓を悪くして、透析が必要になり、また入院しました。そして2年半頑張りましたが、力尽きました。介護という介護は施設や病院にたより、私はただ訪ねた時に話を聴いて、普段話した事のないような母の昔ばなしに胸がジーンとなった時もありました。

姉達は遠くにいたので申し訳ない…と私を気遣ってくれましたが、私は反対に母との貴重な時間を持てたことに感謝したい気持ちでした。介護をされている方のお話を聴くと、言葉では言い表せないご苦労やご心労に心が痛みます。

「つくし」の例会では、そういうご経験された方や現在されている方々ですが、皆様明るいのは、長いトンネルを貫いて、何か目に見えない力が備わっているからでしょうか。私が「つくし」の例会で癒されるのは、そんな力をいただけるからかも知れません。10年一昔と言いますが「つくし」の会を立ち上げ共に歩んで来られた諸先輩やいろんな事業の計画を立てて、実行して下さった諸先輩の皆様のご尽力があったお陰で今日を迎えられたことと思い感謝と喜びで一杯です。これからも東山区に住んで居てよかった。「つくし」の会員でもっと、もっとよかった…と思える会になることを希っています。

本当に10周年を迎えおめでとうございます。



母と私の二人三脚

木村紀美子

一人っ子だった私は、母が認知症であることが認められませんでした。施設でお世話になり、週末には面会と洗濯に行くようになりました。認知症の道を進んでほしくない私は、母に合わせて二人三脚をしているつもりが今思えば母を抱えての二人三脚だったようです。

いろいろな混乱がありましたが、2・3年たった頃、母の両親がずうっと以前に亡くなっているのに、面会の度に「お父さん、お母さんどうしてはる」と私に聞き、私は「もうとっくに亡くならはったえ」と答えました。ある時、「誰かが来て、誰が亡くなったんか聞くんやけど、誰のことかよくわからへん」と、母に言われ、私の心は決まりました。認知症を認めないでいれば、母が混乱するだけと思いました。それからは、私と母の二人三脚は、母に合わせて「1・・・2・1・・・2」ゆっくり、ゆっくり、7年近くかけて、母はゴールに入りました。

母から教わったことは、日頃から皆さんに感謝し又、おだやかに日常を送ること、介護が必要になった時も皆さんに「ありがとう」と言葉で表すことの大切さでした。

私も心をこめて「おかあちゃん、おおきに」。

私自身のこと

野田トミ子

「つくし」の会10周年お祝い申し上げます。

諸先輩のご尽力により多くの会員さん達の難題を聞き良い解決法を見出してもらったり、介護されている方のご苦勞をゆるやかになるようお話してもらったりと、人と人をつなげる役目をはたしてもらっていると思います。私もお世話になりました。

私自身も老々介護がすぐそこに来ています。長生きは楽しくなくてはなりません。そこで身体の許す限り外に出掛けてお話ししたり体操や催しに参加して行こうと思っています。

その上で何か役にたちたいと思って居ります。介護するのは女性だけではありません。男性も介護しなくてはならない時が来ます。家族、近所の方々と手をつなぎ助け合いたいと考えて居ります。

母の死に思うこと

近藤 真弓

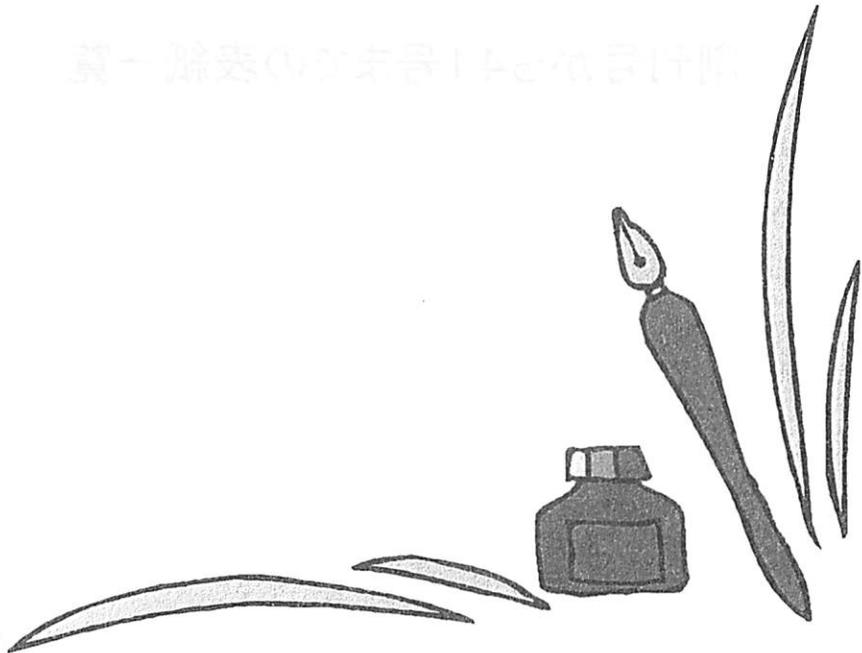
『悲しい時苦しい時、時間は長く、楽しい時うれしい時、時間は短く感じる。もしタイムマシンがあればどの時代に行きたいか?』というコラムを目にした。私は母が元気だった20年前に戻りたい。

母が亡くなって8カ月が立った。母と二人で旅行に行けばよかった。母ともっと話をすればよかった。母の好きな映画に一緒に行けばよかった等々、もっと楽しい時を過ごせばよかったと思う。二人でもっと笑いたかったと思う。そうしたら介護の日々を長く感じなかったかもしれない。母はどう思っているだろうあの世で。

4年前に「つくし」に入会してからは、少し余裕も出て母にもやさしく接することができたが、その時は母は歩けなくなっていた。

もう少し時がたてば母への思いも薄れ、20年後の私達夫妻を見てみたいと思うかもしれない。自分達の老後を案じているからか?

悔いも憂いも年と共に増すけれど、「しっかり生きていき」という母の声が聞こえる。



第3章

みんなをつなぐ 広報誌「タイムズ」

創刊号・10部・20部

・30部・40部・41部を全ページ掲載

創刊号から41号までの表紙一覧



つくし世話人決まる!

去る4月10日、平成11年度第1回例会を開き、下記のとおり第1期世話人(10人)が決定しました。頑張りますので、みなさん、ご協力おねがいします。

- 代表 三木 博子(月輪)
- 副代表 松本 平一郎(六原)
- 副代表 中野 静子(今熊野)
- 会計 広瀬 節子(修道)
- 世話人 大橋 幸子(月輪)



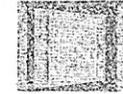
現在、会員は96名です



介護者一人一人の力を広げましょう

- 世話人 木村 紀美子(月輪)
- " 松田 澄子(今熊野)
- " 木村 則子(清水)
- " 柳原 節子(一橋)
- 安村 民子(新道)

つくし募集コーナー



つくし協力員さん募集中!!

「つくしタイムズ」(機関紙)の編纂、例会の案内の配達をお手伝いしていただく協力員(ボランティア)を募集しています。自分の特技を生かしたい方、仲間づくりをしたい方など、「つくし」を盛り上げていこうという会員さん、また、お知り合いの方でもけっこうです。ぜひ、ぜひ、事務局(東山区社会福祉協議会)までご一報ください。首をなが〜くしてお待ちしています。



「つくしタイムズ」投稿お願いします

会員のみなさんの介護体験記事、「つくし」活動等へのご意見・ご要望をどしどしお寄せください。「つくしタイムズ」に掲載したいと思いますので、よろしくご協力をお願いします。

「つくし」懇親会のご案内(第2回例会)

月 日 平成11年6月27日(日)

集合時間 午前10時50分

・場所 東大路五条西入南側(金光院前)

行き先 八瀬かまぼろ温泉「ふるさと」

参加費 ￥4,000円

※お申込みは東山区社協事務局へ。詳細は別紙案内に掲載。

介護者一人一人の力を広げましょう
 介護者一人一人の力を広げましょう

会員のみなさん、

紙おむつが安く買えることを知っていますか？

「つくし」会員のみなさんのメリットとして、紙おむつや尿取りパッドなどが市販よりも安く購入していただくことができます。

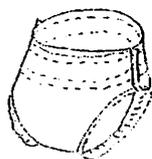
おむつ購入のみなさん

Q：おむつの種類や価格について、何を見ればよいのでしょうか？

A：会員加入されたときに、お渡した「おむつ購入説明書」に載せてあります。

Q：注文はどうしたらよいのでしょうか？

A：「おむつ購入説明書」にも載せてますが、取り扱っている業者（シルバーサービス、コーペベビー、タカノ産業）に直接電話をしていただき、商品を注文してください（ケース単位でお願いします）。



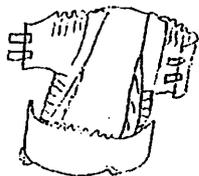
← 自分ではける
リハビリタイプ？

Q：代金はいつ、どのように支払ったらよいのでしょうか？

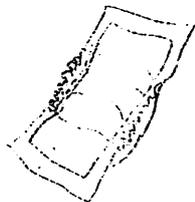
A：業者よりおむつをお届けした際に、お支払いください。

Q：おむつの見本はありますか？また、「おむつ購入説明書」に載っていないものは購入できないのですか？

A：見本は「つくし」の事務局でもある栗山区社会福祉協議会の事務局にありますので、気軽にお越しください（連絡先等は最後のページをご覧ください）。また、説明書に掲載していないおむつについては、同様に栗山区社会福祉事務局にお問い合わせください。

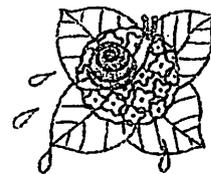


← 介護用
パンツタイプ？



← 尿とり
パッド

こんにちは、



東山福祉事務所です

いよいよ平成12年4月から介護保険制度が始まります。この制度は、高齢化社会の到来を受けて、社会全体で高齢者の介護を支えるため導入されました。介護サービスの対象となる方は、65歳以上（一部40歳以上）で、要介護認定を受けた方です。京都市では、今年4月から、区役所福祉部に介護保険準備課を設置し、制度の円滑な導入に向けた体制整備を図っています。今後とも高齢者介護に対する皆様のご支援をいただきますとともに、介護保険制度に対するご理解・ご協力をお願いします。



なお、介護保険制度に対するお問い合わせは、栗山区役所福祉部介護保険準備課（TEL 541-8315）まで。

「つくし」事務局よりのご挨拶

ジメジメした梅雨の時期が過ぎれば、アツ〜い夏がやってきますね。夏といえは、やはり冷たいビールとナイター観戦（テレビで）。ちなみに私は阪神ファンです。同じ球場に巨人ファンの上野くんがいます。いつも、野球のことで大喧嘩。もちろん、仕事は一生懸命頑張ってます。みなさん、どんなことでも結構ですので、ご相談等があればお気軽に事務局までご連絡ください。また、投稿もお待ちしております。

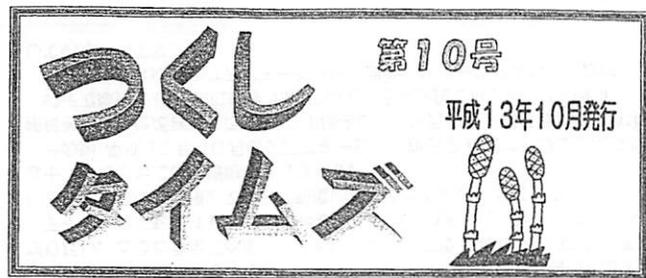
ご連絡先：社会福祉法人 京都市栗山区社会福祉協議会

〒605-0875 栗山区渋谷通本町東入4丁目船鉾町415-4

TEL (075) 551-4849 FAX (075) 551-4858



「つくしタイムズ」第2号は9月発行予定です！



発行東山区介護者の会「つくし」
事務局 京都市東山区社会福祉協議会内
東大路通 馬町上ル 東山老人デイ2F
【電話】551・4849

月輪学区にて介護者懇談会が開催されました！！

さる、8月24日（金）午後7時30分より月輪小学校ふれあいサロンにて月輪社会福祉協議会と月輪学区在住の「つくし」会員との共催による懇談会が開催され、合計22名の参加がありました。

地域の団体の皆さんはじめ、会員以外の方からのご参加もあり、身近におられながら普段なかなかお話をする機会がない方たち同士の、介護に関する懇談の場が持てました。懇談会には、在宅介護支援センター・洛東園の入澤さんや第一日赤病院看護婦の大竹さんなど専門機関の方も同席くださり、介護・医療・福祉に関する貴重な情報、ご助言をいただきました。

月輪での懇談会は今年で2回目になります。地域の皆さんと介護する者の情報交換や懇談が図られ、身近な地域での介護問題の啓発にも役立つと同時に、介護者にとっては心強い知己が得られることにもなります。「つくし」では、今後もこのような懇談会を続けていくとともに、他の学区でも行われるよう努めたいと思います。



月輪社協 磯松洋子会長より

私達月輪社協では、介護者の会「つくし」とのお話を2回もしました。なかなかお呼びかけしても、お忙しくてお出ましくい事と思いますがその場に出て来て、皆様と一緒に日頃の苦労話などを出し合い、お互いに交流を深め合う事で、心の落ち着きや自分の知らなかった経験などを参考にさせていただき、自分たちも皆様に支えられているのだとの意識を強く持って安心していただきたいと思ひます。

お互いに声を掛け合い、ともに助け合っていきたいと思ひます。お体を大切にがんばって下さい。月輪社協も応援しています。

参加した「つくし」会員より

懇談会では、在宅介護、施設介護されている方も家族の状態により個々に問題を抱えながらもケアマネージャー（ケアワーカー）の助言でうまくサービスを利用し介護されていることを感じました。

参加者のお一人は、要介護者の状態や家族の心の動きなどを記録にして知人などに配られている事を知るなど、介護を通し共感・共鳴ができ、また人生も学び合う事ができたと思ひます。

今後も地域にご理解を頂き、介護者の会「つくし」が地域に根つき良い仲間づくりができることを期待します。

“洛東園の入澤さんからの情報！”（ケアマネの立場から・・・）

- ① ヘルパーの資格取得者は多いが、実際に活動されている方は少ないのが現状。
- ② ショートステイはいちばん調整が難しく、京都市の緊急用のベッドでも確保が難しい
- ③ 保険料の滞納等が続けば、サービスが利用できなくなったり、後々の手続きが煩雑になるのでご注意ください！

9月20日（木）、東山区総合庁舎において京都市出水老人デイサービスセンター施設長の高江史彦氏を講師に迎え「介護保険制度の現況・変更改正点/ケアマネージャーとの上手な関わり方」の表題で24名参加の下、学習会を開催致し、とても分かり易く説明して頂きました。内容を報告致します。

介護保険制度導入後1年半が経過し、10月から保険料全額徴収となりました。高齢化が進んだ日本では、医療保険だけで介護者を支援できないために「介護を社会保険方式で支える」方法を取り、「ケアマネジメント」という援助の方法を組み合わせたことを特徴としています。それゆえに、ケアマネージャー（＝介護支援専門員）（以下ケアマネと略す）がキーパーソンになります。

(1) 介護保険の現状

第1号被保険者(65才以上)数は全国約2,233万人、要介護・要支援認定者数は全国約253万人(内、東山区民は3~4千人)の内、利用サービスの内訳は在宅133万人・施設入所63万人。保険料納入に関しては98.9%の方が納入。介護保険の開始によってサービス利用者が増加。

在宅サービスでは「訪問介護」「通所介護」「通所リハビリ」が増。一方で施設志向が高まり、特別養護老人ホーム・介護老人保健施設が人気。お金(介護給付費)の流れは約66%が施設で、残りが在宅。介護現場で働く方は「それぞれ介護保険制度に慣れてきたかなあ」という印象。問題点は、①居宅サービス計画作成における利用者・家族の情報収集不足、②訪問介護・通所介護・通所リハビリ・短期入所などの「個別援助計画」が不十分。厚生労働省の見解は「順調に推移し、定着しつつある」と評価。

(2) 介護保険の今後

介護事業経営実態調査。京都市介護サービス評価事業。第1号被保険者の介護保険料の本格徴収。訪問通所区分支給限度額の本体化。福祉サービスにおける第三者評価事業。

施設サービスの变化:「ユニットケア」「個室化」「在宅復帰」「身体拘束ゼロ作戦」。～端的には集団ケアから個別ケアの重視。その為にはサービス提供者に「適度な緊張」「ほどよい競争」「地域の注目」が必要。「ほどよい競争」には各自自治体の「介護保険事業計画」の適切な策定が必要。

(3) ケアマネの現状

介護保険制度ではケアマネに多くの役割を期待。特に重要なのが「様々なニーズを有する利用者に対し、適切な介護サービスの組み合わせで、利用者が“安心して生活できるように”支援すること。その為には、利用者の個別ニーズの把握・介護サービスの調整と連携・継続的なモニタリング(定期的な訪問「見守り」)が大切。◆実状～【マイナス面】:事務作業が多く時間的余裕無し・自分の力量に不安・利用者のニーズに対応しきれない・医師との連携方法が分からない。◆【プラス面】:要介護者等の立場に立ち制度改革への提言、「利用者本位」の支援、公平・公正・中立性を保つ。

(4) ケアマネの今後

居宅介護支援の業務実態の把握。ケアマネの資質の向上。登録制度の見直し。

まとめ

【上手に関わるために】①ケアマネその人を知ること、②世間話も必要、③遠慮せずに相談。

ケアマネは、基本的に対人援助職。技量的には様々。東山区は非常にレベルが高いとの評価。

おわりに

私見と致しまして、介護をこの様に社会全体で懸命に支える取組みに対し、開かれた良き時代を迎えたと感じました。国民性・地域性・年齢別等での閉鎖的な面も徐々に解き放たれ、住みやすくなるい平和な社会になることを願って止みません。

その他、当日こんなお話が出ました。(全部載せられなくて、すみません。)

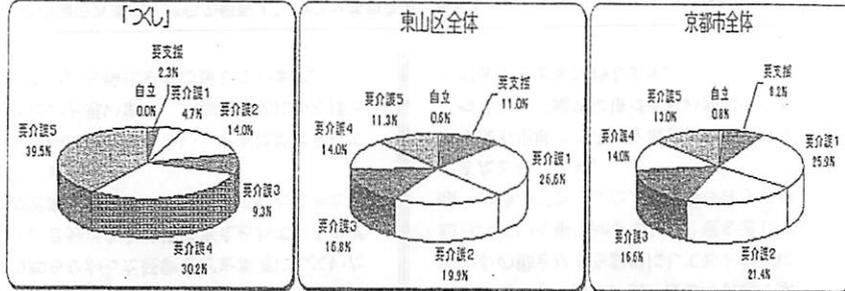
- ◆在宅でのレンタルの車椅子は入院・入所時には、ケアマネを通じて返却する。
- ◆医療保険を支払っているのに、どうして介護保険まで支払うのか?
- ◆病院は検査をし過ぎる、医療体制がおかしい、体質改善が必要。
- ◆ケアマネは「つくし」からなれるのか? → 在宅介護では成れない、5年以上の実務経験が必要。
- ◆在宅ケアのつらい話を聞いて欲しい。 → 今回は残念乍ら学習会だけですが、他の例会では、常に話合いの場を設けていますので、是非ご参加下さい。

(記事 ~ つくし世話人)

【 会員アンケート ～東山区の在宅介護の実態～ 結果概要 】

第3回例会に先立ちアンケートを実施いたしました。「結果報告」については全会員さんにお渡しいたしますので、ここでは特徴的な結果について簡単にご報告いたします。

1. 在宅介護中の会員の約4割が「要介護5」の方を介護（区・市全体との差が非常に大きい）！



2. 限度額（サービス上限）が充分利用されない要因は「経済的負担が重い」と同数で「利用者本人が望まない」も多数！

	サービスが充分 足りている	経済的 負担が重い	ケアマネが すすめない	利用したい がサービスが ない	他のサービス の知識・情報 がない	利用者本人 が望まない	その他	合計
合計	13	10	0	1	1	10	5	40

3. 多くの方がケアプラン・ケアマネージャーに満足！

	満足している	おおむね 満足している	多少 不満がある	非常に 不満がある	その他・ 分からない	合計
ケアプラン	19	18	1	0	2	40
ケアマネージャー	23	13	5	0	1	42

詳細は、「結果報告」で・・・

～ 私の介護体験談（つくし会員より）～

私がケアマネージャーにお世話になったのは、平成11年6月頃からでした。義母は、平成10年秋頃より視力が衰え始め、一人での買い物や通院が不可能になり、その後軽い痴呆が始められました。介護が必要でしたが、病弱の義父が居る上、私達夫婦も勤めがあったので、ヘルパーさんを頼む事にしました。夫婦で福祉事務所や中央老人福祉センターへ相談に行き、ケアマネージャーを紹介いただきました。その方から介護保険のすべてを親切に教えていただき、認定の手続きをした結果、要介護3となり、週2回ヘルパーさんを派遣してもらう事から始まりました。当初は買い物や通院等の同行だけでしたが、徐々に痴呆が進み自ら外出することを億劫がりだし、とうとう全てヘルパーさん任せになって毎日派遣していただく事になりました。デイサービスも週1回利用して点数いっぱい使いました。担当のケアマネージャーにも様子伺いに度々来て頂いて、その都度いろいろと相談にのって頂き、コミュニケーションは十二分だったことに感謝しております。その後、平成12年10月頃ケアマネージャーから7月にオープンしたばかりの特養を紹介いただきました。すぐに手続きして12月より入所する事ができました。現在では週1回面会に行き、元気になっている顔を見てホッとしています。これもひとえに良きケアマネージャー・良きヘルパーに恵まれたおかげと、感謝している次第です。



【保健所からのお知らせ】～「介護者の負担を軽くするために」

介護者にとって大切なのは自分自身のこころと体の健康です。介護者は自分が楽になることに後ろめたい気持ちを持つことはやめましょう。そうすることが介護を続けていくための第一歩です。

ひとりで抱え込まないようにしましょう

相談機関を利用しましょう

東山福祉事務所（区役所内）	高齢者保健福祉相談窓口、介護保険に関する問い合わせなど
在宅介護支援センター	介護保険申請、サービスの紹介など
京都市中央老人福祉センター（中京区四条御前）	高齢者総合相談（健康・痴呆・生活・法律）介護者の交流会、研修など 月～金 9時～5時 TEL 802-1221
高齢者総合相談センター（中京区ハートピア京都内）	介護の相談 平日 9時～4時半 TEL 221-1165

体に負担のかからないように介護方法を工夫しましょう

- 京都市介護実習・普及センター ⇒ ・介護の技術や知識の講座、講習会を開いています。
- 介護用品をうまく使しましょう
- 介護しやすい環境にしましょう ⇒ ①住宅改修（床段差の解消、廊下の手すりの取付け等）に必要なお金の一部補助があります。 ②福祉用具の貸与

こころと体を休める時間をもちましょう

自分自身の健康に気をつけましょう

保健所を気軽に利用しましょう

☆ 保健所では介護者のための健康相談、健康教育また必要に応じて保健婦が家庭訪問を行っていますので、お気軽に相談を！

☆ また痴呆があり、介護がうまくいかない等、介護疲れで精神的に落ち込んだり不眠が続く場合は、精神科医師による『こころの健康相談』も行っています。

【福祉事務所からのお知らせ】「徘徊高齢者あんしんサービス事業について」

京都市では、病ほうにより徘徊のあるお年寄り等を介護されているご家族の為に「徘徊高齢者あんしんサービス事業」を開始します。これは、徘徊のあるお年寄り等に小型発信機（PHS）をつけていただき、もしも行方が分からなくなった場合、ご家族からのお問い合わせにより、位置検索センターで電波を受信して、高齢者等の位置をお知らせし、早期発見に役立てようというものです。御利用いただける方は、要介護認定を受けておられ、徘徊のあるお年寄り等を自宅で介護されているご家族です。利用料は月額1,500円です。希望される方は、10月1日より東山区役所 長寿社会課（東山区総合庁舎南館：電話561-1191・FAX 541-8338）で申請を受け付けています（介護保険被保険者証と印鑑をお持ち下さい）。ご利用のお問合せ、介護についてのお悩み、お困りのことがありましたら、どうぞお気軽にご相談下さい。

「つくし」の伝言板

- ①リフレッシュ事業のご案内 ～ 東山区民で、寝たきり又は痴呆性の高齢者を在宅で介護なさっている方対象。11/19(月)10～15時 小旅行予定。
- ②施設見学のご案内 ～ 12月初旬(平日)に 山科の老健「いこいの里」予定。
【お問合せ】東山区社協 (TEL 551-4849)
①②共、詳細は後日お知らせします。



東山区介護者の会「つくし」機関紙

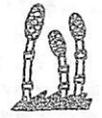
つくし

第20号



タイムズ

平成16年3月発行



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東区谷本町東入4丁目番地415・4
 東山区社会福祉協議会内)

平成16年度 総会のご案内 ～ 第1回例会 ～

平成16年度の総会を、下記のとおり開催いたします。いつもとは場所を変えて違った趣きですので、みなさんの奮ってのご参加をお待ちしております。

- | | |
|-------|--|
| ● 日 時 | 平成16年4月24日(土) 10時～14時頃
(10分前までに東山五条西 金光院前に集合ください) |
| ● 場 所 | 洛西ふれあいの里保養研修センター
(京都市西京区大枝北杵掛町1丁目3-1 TEL: 333-4651) |
| ● 内 容 | <ul style="list-style-type: none"> ・平成15年度 事業報告・決算 ・平成16年度 事業計画・予算 ・世話人の選任 ・昼食・懇談 ・自由散策 |
| ● 参加費 | 1,000円- |
| ● 申込み | 添付したハガキにて4月19日(月)までにご出欠のお返事をお願いいたします。 |
| ● その他 | 食事の関係がございますので、やむを得ずキャンセルされる場合は、前日までにご連絡ください。ご連絡のない場合、参加費をいただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。 |



「高齢者の権利擁護」を考える講演会 報告

2月24日 大谷大学で高齢者施設における利用者の権利擁護と福祉サービスの質の保証というテーマのお話を聞いてきました。講師は、佛教大学社会学部永和良之助教授でした。

内容は、施設内での虐待、いやがらせ、介護事故が多いことを実例やデータでくわしくお話いただきました。高齢者の権利侵害の例として、財産の横領 公職選挙法違反 資金の着服 賞味期限切れの食品を食させる オムツ交換時のいやみ ナースコールの無視 職員による言葉の暴力 部屋にカギ 身体拘束 ヘルパーの窃盗 等々 これは、職員さんのストレスや研修不足もあり、みんなが見て見ぬふりをすることが多いそうです。

北欧のスウェーデンでは、問題が起きた場合は、地方自治体に告発通報する義務があるそうです。日本にもそんな制度をつくりたいとの先生のお話でした。それから、行政は施設の監督をする責任があることと、市民がもっと関心をもっていくことの二つもあげられました。

高齢化社会の中のひずみとはいえ、胸が痛みます。



7月の介護者の会が集まる日 「つし・ふれあいの里」保養所

2月9日、京都市社会福祉協議会の主催で「地域介護者の会」活動交流会が開催され、「つくし」からは世話人6名が参加しました。

当日は、市内から左京、中京、山科、下京、南、西京、伏見の介護者の会からの参加があり、それぞれから現状報告があり、そのあと分科会で話し合いました。

他区の方々からの話でいろいろと参考になる話がかがえて良かったと思えました。手作り作品の販売やバザーに参加されているところもあり、「つくし」でも区民ふれあい広場に参加できたらと思っています。また正式に決まりましたらご協力をお願いいたします。

ほかにも、他区では会報を宅配に任せているところもあり、東山では手配りできるべく声掛けしたり、一筆添えたりしていることを話したところ、「いいですねえ」と褒めていただきました。



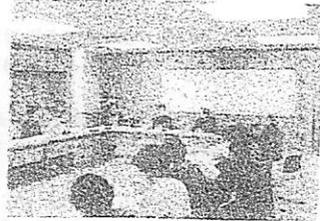
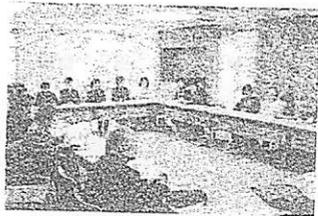
第6回例会 ご報告

今年度最後の例会が2月16日開催されました。

講師に「呆け老人をかかえる家族の会」より徳廣三木子さんをおむかえし、ヨーガ体操の指導や、家族の会の経験にもとづいて痴呆性高齢者とのかわりについて私たち介護者家族へ貴重な助言をいただきました。

当日はテーマに関心のある方が多いのか、普段よりも多い24名の参加がありました。

堅苦しくない雰囲気、体も動かし、同じ経験を共有する方のお話でもあったので、普段よりも楽しく学べたのではないのでしょうか。



「ぼ～れ ぼ～れ 283号」から

必ず申請手続きを“時効”は2年、あきらめないで

高齢者が病院の窓口で払った医療費が一定額を超えた場合、申請すれば超えた分が払戻しされる制度が始まって一年が経った。しかし、高齢者の多くが、申請手続きをせずに払戻しを受けていないという現状だ。病院の外来にかかった場合、昨年10月から医療費の1割（高所得者は2割）を支払うことになった。1割といっても何万円にもなることがあるので自己負担の最高限度額を1ヵ月に12,000円とし、一旦全額を窓口で払った後、12,000円を超えた分は後で本人に戻る。（市民税非課税世帯は8,000円）

市町村から払戻しの該当者であるとの通知があったら所定の申請書を市町村窓口へ提出。これをしなければ払戻しは受けられない。払戻しを受けるには、例えばある病院で内かど耳鼻科に通うと同時に別の歯科医院にも通っていたとすると、1ヵ月に各窓口で払った額の合計が12,000円以上になればいい。薬局で払った薬代も含む。「1ヵ月」とは各月の1日～末日まで。

1世帯に該当する高齢者が複数いるときや入院した時の算出方法は異なるので窓口にお問い合わせ。申請手続きへの対応は自治体で異なる。払戻金の振り込みは銀行口座のみ。

全国保険医団体連合会 電話03-3375-5121

(この記事は六分県支部便り1/25から転載しました)

簡単にできる

牛乳パックを再利用した小物入れ

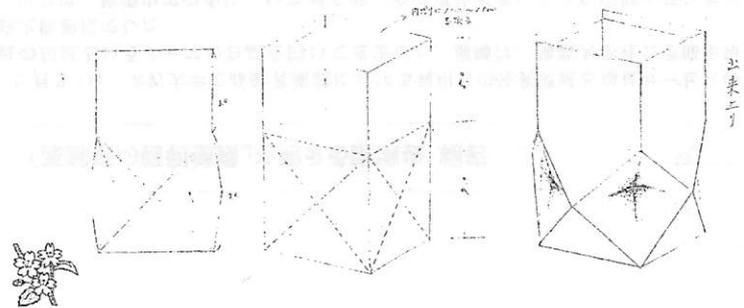


用意するもの

- 牛乳パック
- 包装紙 底面 10 cm角
- 包装紙 四面高さ 15 cm 横 30 cm
- ハサミ 糊 キリまたはナイフ



- 作り方
- ①パックは12 cmの高さで切る
口部分をしっかりとするために残った上の部分（内側に張る分を別に）1 cm～1.5 cm切る
 - ②図の点線の所をキリまたはナイフですじをつける
 - ③四角を一度押し込んでから元に戻す
 - ④包装紙は先に底面を張り、次に四面一周に張りつけ、上の部分を内側に折る
四角を押し込んで型にする
 - ⑤出来上がり



平成16年度 介護者の会世話人の募集！！

前度もお願いしました新しい年度からの世話人を再度募集します。
何かとご多忙とは存じますが、みんなでフォローし合いながら活動をすすめていきますので力を合わせて楽しくやっていきましょう。自願・他薦は問いませんので、お近くの世話人事務局までお問い合わせいたします。



伝言板
3/14/21号は5月発行予定です。
お楽しみに！

編集後記

三寒四温とは今ごろの季節をいうのではなかったでしょうか。（違うかもしれませんが…）とかく体調を崩しやすいとき、みなさんお気をつけてください。

つくし 第30号

平成18年8月発行

タイムズ



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区五榮通大和路東入5丁目梅林町576)
 東山区社会福祉協議会内 電話0501・4849

第3回例会のお知らせ

平成18年度3回目の例会を下記のとおり開催します。

今回は大変お忙しいなか、東山福祉事務所の北村所長にご出席をいただき、お話を伺います。また、4月から新たに設置された高齢者の福祉・介護の総合相談機関である「地域包括支援センター」の方々にも参加していただき、介護についての色々な話をさせていただきます。

皆さん、どうぞご出席ください。

◆日 時 平成18年9月26日(火) 午後1時30分～3時30分頃

◆場 所 「やすらぎ・ふれあい館」(元保健所跡)

◆内 容 (1)「介護と福祉事務所の仕事について」

東山区副区長・東山福祉事務所

北村 至都子 氏

(2)「地域包括支援センターとは」

粟田・東山・洛東地域包括支援センターの皆さん

(3) 質疑・応答

◆お申込み 9月20日(水)までにお近くの世話人か事務局(551-4849)まで



新代表・世話人あいさつ

介護者の会「つくし」が発足して8年目となりました。介護保険制度ができて介護の負担が軽減され「つくし」に参加する人の数が増っている昨今ですが、介護という現実をお一人で抱え込むことなく身近な場所での介護者同士の交流や学習会などを通して心と体の負担を少しでも和らげていくことを目的に例会やつくしタイムズの発行を行ってきました。

今まで私たちが果たしてきた役割に自信をもって私たちの会の充実のため、皆様とともに実りある会にしていきたいと思っていますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

代表 木村 紀美子

「つくしの会」に出席させていただき皆様のお話をお聞きして自分だけでなく大変なんだと思知らされました。

介護は先が見えません。周りの人達の温かいつながりにより色々教えていただき役立てました。お世話を受ける方の心を大事にして元気でいられる自分、家族に感謝していかなければならないと思いました。

「つくしの会」の皆様は介護経験者です。是非、お声をかけてください。

世話人 野田 トミ子・近藤 真弓

初めての参加で、まだ皆様のお顔も名前も知らない入会して2年目の「Y」です。よろしく願い申し上げます。学習会には2～3回出席するくらいで、今回、皆様と一緒できたことを嬉しく思い感謝致しております。

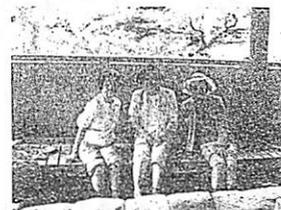
ホテルに着き、お部屋に入ると、外は、とても綺麗な山々は、雨上がりの霧が上がり、幽玄の世界のように見え、心が癒される思いでした。バスの疲れが一瞬に飛んでいったようです。

夕食後は皆様とのミーティングでは、先輩達のやさしい方々に出会えて、色々な介護のお話を聞いて、良い勉強をさせていただきました。

今、介護をしている人も、一心に介護され看取った人も、皆様のお顔に出会って、色々ご苦労されたように思いました。今後も、介護される方に少しでもお話を聞いて、心と体に安らぎを与えていただければと思います。

これからは、先輩たちのご指導の下、やさしい心を持って頑張っていきたいと思っています。今後ともよろしく願い申し上げます。

(Y)



リフレッシュ1泊旅行報告

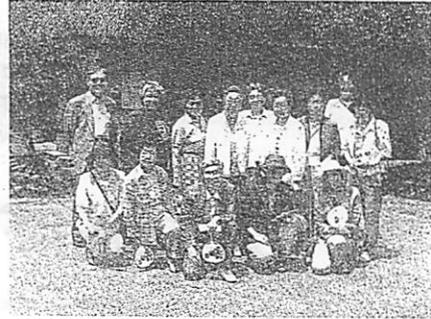
7月9日・10日「つくし」より研修旅行リフレッシュ旅行を計画、最終15名の皆さんと下呂彩朝楽本館に一泊してきました。

梅雨の晴れ間のお天気にも恵まれて暑い日の二日間でした。早めのチェックインでゆとりと出来、朝夕と自由な食事(バイキング)でそれぞれに好きなものを好きなだけお腹一杯に詰め、それにこれは別腹ですとフルーツやケーキやソフトクリームなどを詰め込んで、満足の笑顔でした。

その後、大きな一室に全員集まり、現在介護なさっている方の苦労感や愚痴、看取り終わった方の体験と思い出も交えて和気あいあいと話し合い、時間のたつもの忘れておりました。

二日目は世界遺産にもなっている白川郷から移築された合掌造りの里を見学、古き時代の建築の素晴らしさ、なつかしさを感じ足湯にもたっぷりとつかり、ゆったりとしたひと時を過ごせ日頃の疲れも取れ、大いにリフレッシュいただけたかと思います。

今後また皆さん方に喜んでいただける計画をせねばと思っております。が皆さん方のほからご希望がありましたら何なりと申し出ていただければ嬉しいと思います。皆様お疲れ様でした。(世話人)



毎日厳しい暑さが続いていますが、「つくし」の皆様お元気でいられますか？去る七月九日・十日リフレッシュ1泊旅行に参加させていただき、前夜の雨も止んで楽しく旅を過ごさせていただき、有り難うございました。

私事、家族や年寄りの世話にて家を留守にすることが許されぬ今回、初めて参加させていただき卓中又部屋でのミーティング等をお聞きいたし、それぞれ大変だと思いました。

私ごとですが、この先我が身をあんじますが、一日一日元気でいたいと思います。お世話役の方、本当に有り難うございました。(K)

東山区民ふれあい広場バザー出店報告

6月4日(日)、洛東中学校で開催されました「東山区民ふれあいひろば」バザー出店にあたり、タオル、洗剤、バッグ、食器等、数々の品物を多くの皆様からご提供いただきましてありがとうございました。

お陰をもちまして好評のうちに完売することができました。これも皆様方のお力添えの賜物と厚く御礼申し上げます。

なお、売り上げました収益金は61,130円となりました。ご協力により得た貴重な収益金は今後の「つくし」の活動に有意義に使用させていただきます。

誠にありがとうございました。また、6月2日、4日と運営にご協力いただきました皆様、暑い中大変おつかれさまでした。



東山介護者教室について 東山区社会福祉協議会から・・・

7月8日(土)、東山地域包括支援センターと共同で介護者教室を開催し、介護者の会からもたくさんのご参加をいただきました。

今回は、一つ目には東山訪問口腔センターによる「口腔ケア」に関する講習と実演でした。介護予防には身体的なケアが注目されがちですが、それと同じくらい口に関してのケアが大きく老後の介護状態になるかどうかを左右します。二つ目には社会福祉協議会が取り組んでいる「地域福祉権利擁護事業」のお話をさせていただきました。これは認知症やもの忘れ、知的・精神の障害などで判断能力の低下した方たちを金銭管理を通じてサポートするものです。

この「口腔ケア」と「地域福祉権利擁護事業」は手段の違いはありますが、どちらも地域に住まう方たちが、いつまでも安心して暮らせるようにお手伝いするものです。積極的に活用いただけて普段の暮らしに役立てていただければと思います。



8月号は11月発行予定です。

お楽しみに!

編集後記
バザーもリフレッシュ旅行も終わり、間もなく下半期に入ろうとしています。会員の皆さん方の積極的な参加をこれからもお願いします。

つくし
第40号
平成21年3月発行



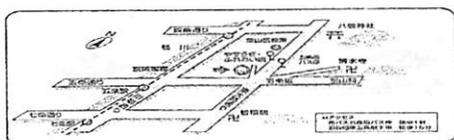
発行〈東山区介護者の会「つくし」〉
東山区五条通大和大街東入6丁目梅林町5-7-6
東山区社会福祉協議会内 電話051-484400

平成21年度第1回例会(総会)のお知らせ

平成21年度の総会を次のように開催いたします。

- ◆ 日時：平成21年4月16日(木) 午前11時～午後3時(予定)
- ◆ 場所：「やすらぎ・ふれあい館」会議室
- ◆ 参加費：¥1,000-
- ◆ 内容：第一部 <総会>
 - ・平成20年度 事業報告・決算
 - ・平成21年度 事業計画・予算
 - ・世話人の選任
 - ・その他
- 第二部 <昼食会>
 - ・松花堂弁当
- 第三部 <「音の風」コンサート>
 - ・NPO法人「音の風」

- ◆ 申込み：同封のはがきにて4月8日(水)までに出席の連絡を必ずお願いいたします。
- ◆ その他：食事の関係がございますので、やむをえずキャンセルされる場合は前日までに木村 (tel 551-9092) までご連絡ください。



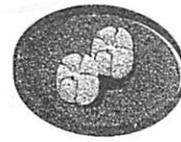
甘春堂で生菓子手づくり体験—第4回例会報告—

第4回例会は、三十三間堂前の甘春堂さんで、四季の和菓子の手作り体験しました。まずは暖かい釜揚げうどんと白玉ぜんざいで身体を暖めて、水仙、梅、ふきのとうの三種類の生菓子を作りました。

子どもの頃の粘土細工のように、先生の見本とくらべては笑いころげ、十人十色のできぐあいです。各自お抹茶を立てていただきました。

「且座喫茶」…まあ座ってお茶をおあがりください。…と言う意味の古い京町家で久しぶりにほっこりしたひとときでした。

和菓子作りに参加して
男の私と和菓子を作れるのかなと思いがらの参加です。
町家風の部屋で、まず、3種類4個の生菓子の作り方の説明を受けました。いざ作ってみると簡単に思えた作業もなかなかたいへん。
あれやこれやらと四苦八苦。しかし我ながら上手にできたと思い、先生の見本を横目でチラリ。さて私のは何の花かな？
お土産に残りを持ち帰り、家族と一緒に食したが、やはり形・味とともに今までで一番おいしい和菓子でした。
K. K



お知らせ

“東山区民ふれあい広場”バザー出店 一物品提供をお願いします—
例年出店しております東山区民ふれあい広場のバザーですが、5月31日(日)一橋小学校において開催されます。そこで、今年も「つくし」としてバザーをいたします。
つきましては、会員の皆さまのお力をお借りして出店の品を揃えたいと思っています。
雑誌・古着・食料品以外でしたら、なんでも結構ですので出品のご協力をお願いいたします。



梅の香りが春風によって漂ってくるような日でした。七條甘春堂で冬の和菓子(水仙・梅・ふきのとうの3種・4個)を作りました。

昼食でいただいた釜揚げうどんで身体も温まり、おぜんざいのほどよい甘さに「ウンウン」とうなずき、お菓子作りの時を待ちました。

先生の初めに作られた水仙とは、ほど遠い私のラッパ水仙、お作法はそっちのけで味わいました。以前、総会で知り合ったAさんと、自分たちが元気であること等々をおしゃべりして次の集まりでの再会を約束しました。

帰りのバスではBさんと「いい一日でしたね。次回も出席しましょう」と別れました。そんなにお会いしない会員同士でも、旧知の知り合いのごとお話できるのは、まさに「つくしの会」の魅力です。

持ち帰った生菓子は、家族から絶賛の言葉をもらいました。 K. K



春暖の桜月を迎えました。つくしの会の皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。さて、2月19日は甘春堂様にて生菓子作りの教室が開かれ、平素は体験で機きない、手作りの素晴らしい時間に過ぎるのも忘れてしまいました。

日頃は介護、介護に追われる私にとって、とても楽しい癒しの時間でした。役員の皆様にはご苦労をおかけしております。今後ともよろしく願いいたします。

Y. T

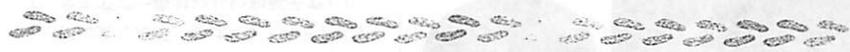
「体操教室卒業」

体操教室が毎月第3火曜日午後2時～3時30分 「やすらぎ・ふれあい館」に集まって全5回行われました。自宅でもできる介護予防体操・・・ということで、東山区地域介護予防推進センターから指導者の方に来ていただき、毎回かけ声をかけて「1. 2. 3. 4.」なごやかな雰囲気の中、5回目も終え終了しました。教えていただいた体操を自宅に取り入れて介護予防に心がけたいと思いました。皆様、健康には気をつけてお過ごしください。 M. M



「つくし」は今年で10周年を迎えます

創立されてから「つくし」の会にかかわってこられた皆様とともに、7月2日(木)に「やすらぎ・ふれあい館」にて、お祝いしたく思っております。詳細は、後日改めてお知らせ致します。



平成21年度 会費納入のご依頼

平成20年度の「介護者の会」の会費の納入を次のとおりお願いいたします。納入の方法は、①事務局へ持参、②世話人に手渡し、③郵便局で振込みの3つです。①及び②で納入される方は、準備ができ次第お願いいたします。③の方は、下記の口座へお振込ください。

口座番号：00960-1-81888番

購入者名：東山区介護者の会「つくし」

金額：¥1,000-

*ご依頼人の記入欄にお名前のご記入をお願いいたします。

世話人さんおこしやす★

来年度、「つくし」の活動にお手伝いいただける世話人さんを募集しています。

機関紙「つくしタイムズ」の発行・企画・運営等に広いご意見をいただければ嬉しいのです。

何事も前向きに考えて楽しく活動したいと思っております。

是非ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



つくしタイムズ41号は5月発行予定です。お楽しみに！

編集後記

『あ～あ～♪あ～あ～♪高校3年生♪』の舟木一夫から『記念に下さいボタンを1つ青い空に捨てます♪』の柏原芳江など、春は卒業のシーズンですね。皆さんの卒業式の思い出の歌は何でしょう？



東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし タイムズ

第41号



平成21年5月発行



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区五条端大和道路東入5丁目梅林町576
 東山区社会福祉協議会内) 電話551-4849

祝!! 10周年

第2回例会のお誘い

今年は「つくし」の会創立10周年を記念して会員の皆様とともにお祝いの会を企画しました。気楽な会にと思っています。多くの方の参加をお待ちしています。

日時 平成21年7月2日(木) 午前11時～午後3時(予定)

場所 やすらぎ・ふれあい館 会議室

参加費 ￥1,000- (「つくし」より補助があります)

内容 第一部 10周年を迎えて
 第二部 昼食会 「都膳」
 第三部 オルゴールコンサート
 オルゴールサロン・ヒロ



申込み 参加される方は6月20日(土)までにお近くの世話人か事務局(電話551-4849)までご連絡ください。

その他 キャンセルされる場合はキャンセル料を頂きます。

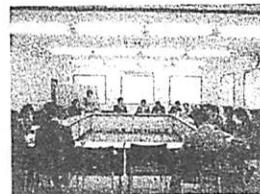
総会のご報告

平成21年度総会が4月16日(木)「やすらぎ・ふれあい館」会議室にて開催されました。21名の出席の中、木村代表と川脇新事務局長のご挨拶があり20年度の事業及び決算報告、21年度の事業案及び予算案が承認されました。

その後、昼食会では「豆ふ屋」の弁当を頂き会話もはずみしました。

午後からは「音の風」コンサート(NPO法人「音の風」)を聞き楽しいひと時を過ごすことができました。21年度世話人は下記の通りになります。よろしくお祈りします。

代表 木村 紀美子 副代表 貝嶋 裕子 副代表 丸岡 みさ子
 会計 野田 トミ子 世話人 近藤 真弓



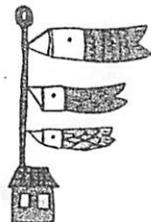
長い間お世話になっていました井上敬子さんが世話人を退任されることになりました。本当にお疲れ様でした。ありがとうございました。

このたび、家庭の事情で世話人を降りることになりました。最初は何もわからず、ただ参加するだけで皆さんの足を引っ張っていたのではないかと思います。

しかし、月日の経つのは早いもの、5年が経過しました。この間いろいろな方とお会いでき、多くの経験をさせてもらったことは、今ある私にとってはとても貴重な時間であったと思います。本当にお世話になりありがとうございました。「つくし」の会のこれからの発展を心より願っております。

井上 敬子

会員の皆様からの声



4月16日の総会に参加させていただき、皆さまと過ごした一日を送らせていただきました。今日の健康に感謝しました。家にこもりがちな私ですが、子どもに出かけるように言われ出席させていただけてありがとうございます。

お昼も大変おいしかったです。役員の方々様、ご苦労様です。

久しぶりに総会に参加させていただき、大変お世話になりました。いつもこの会に寄せていただき、元気をもらうことができます。まだ介護中ですので、なかなか自由な時間も少ないですが、今後、できる限り出席させていただきたいと思っています。

介護者の会「つくし」の皆さま方といろいろお話をさせていただき、この会の中でずいぶん助けてもらい、支えられたことを感謝していると聞きました。

久しぶりに笑いながらおいしい食事たくさんごちそうになりました。役員の方々様ありがとうございます。

今日はありがとうございました。「つくし」の会で知り合った知人に会い、楽しく話ことができました。10年の昔話がありました。あんなこともあり、こんなこともあり、よく頑張って介護してきたね……。まだまだ介護生活が続きますが自分に負けないでがんばります。

「つくし」の会の総会に数回出るようになり、在宅介護の方の出席が難しい。会員宅の訪問、または電話による会員間の交流の強化（事業内容に記載）には期待します。おいしいお弁当ごちそうさまでした。



バザー出店のお知らせとお願い



「東山区民ふれあいひろば」が5月31日(日)一橋小学校で11時から開催されます。皆様のお越しをお待ちしています。

そこに、「つくし」の会も参加いたします。会員の皆様のご家庭で眠っている日用品(雑誌、古着、食料品等は除く)がありましたらご協力ください。また、紙袋も不足しておりますので、5月28日までに提供していただきますようお願いいたします。

物品は社協まで届けていただくか、お電話(551-4849)いただければ取りに伺います。



平成21年度 会費納入のご依頼

平成21年度の「介護者の会」の会費の納入を次のとおりお願いいたします。納入の方法は、①事務局へ持参、②世話人に手渡し、③郵便局で振込みの3つです。③の方は、下記の口座へお振込ください。

口座番号：00960-1-81888番

購入者名：東山区介護者の会「つくし」

金額：¥1,000-

*ご依頼人の記入欄にお名前のご記入をお願いいたします。

お礼

新道学区の長門様よりハガキをいただきました。ありがとうございます。また、匿名ですがお二人より1,500円のご寄付をいただきました。「つくし」の運営に使わせていただきます。皆様ありがとうございます。

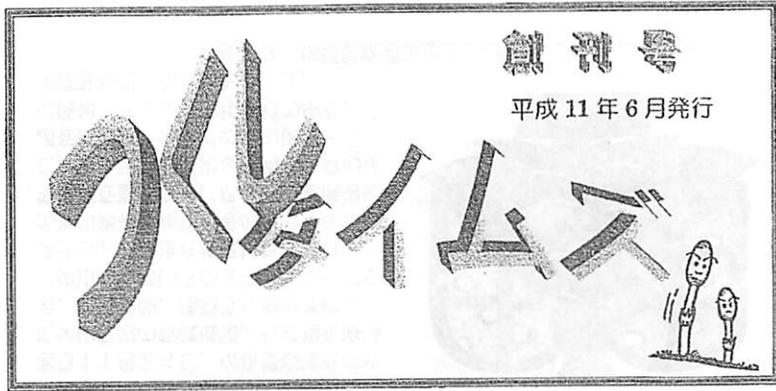


つくしタイムズ42号は9月発行予定です。

お楽しみに！

編集後記

新緑の季節がやってきました。先日、雨上がりの八坂神社を通りましたが、眩しいばかりの新緑が広がっていました。その八坂神社のお祭りである祇園祭、地元の人によりますとそろそろ準備が始まっているとか。お囃子の音が聞こえてくるようです。



つくし世話人決まる!

去る4月10日、平成11年度第1回例会を開き、下記のとおり第1期世話人(10人)が決定しました。頑張りますので、みなさん、ご協力おねがいします。

- 代表 三木 博子(月 輪)
- 副代表 松本 平一郎(六 原)
- 副代表 中野 静子(今熊野)
- 会 計 広瀬 節子(修 道)
- 世話人 大橋 幸子(月 輪)

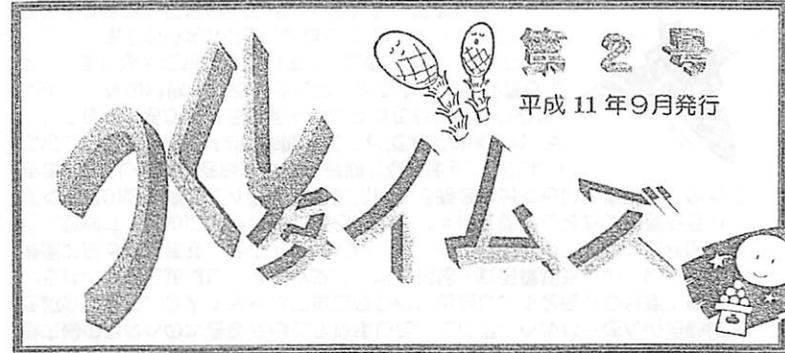


現在、会員は96名です



介護者家族のつながりを広げましょう

- 世話人 木村 紀美子(月 輪)
- " 松田 澄子(今熊野)
- " 木村 則子(清 水)
- " 柳原 節子(一 橋)
- 安村 民子(新 道)



ごあいさつ

つくし代表 三木 博子

東山区介護者の会「つくし」が発足して半年がすぎ、東山区社会福祉協議会のおかげで、例会も3回開くことができました。第2回例会の八潮かまぶろ温泉は生憎の大雨続きで少し危ぶまりましたが出発前には雨もやみ、16名が参加してくださいました。ひとり一人の立場は違っても介護の大変さに共感や共感が生まれ、やはり経験している者同士の温かな一体感があり、心身共にリフレッシュができ、参加させていただいたことを感謝しながら、帰らせていただきました。



私は寝たきりの母を介護して4年になります。今思えば、介護は「私がやらなければ」という強い思いでしたが、頼れない事で失敗も多くなかなか思い通りにならずイライラする毎日でした。そんな状態をみていた知人が週2日みであげるという事が録でヘルパーさんを派遣して頂き、週2日のアルバイトに出ました。ところが、「兎兔・体裁」の強い私は、ヘルパーさんに心から「おまかせ」する事ができず、仕事と介護の切り替えも思うようにならず、心身共に疲れていました。そんな中、介護をとおして多くの人たちとの出会いがあり、わがままな私も少しづつですが、心を切り替えることができ、一人では何もできず、多くの人たちのおかげで、介護の中から今まで気づかなかった事を学ばせていただきました。でも、専断している生活の中では、リフレッシュ事業のパンフレットを見て私は冷めた目で見ていましたが、辛くて大変な時こそ介護を経験している者同士の分り合え励まし合える仲間づくりが大事だと思いました。皆さんの中にも「つくし」に参加したくても介護を代わってくださる人がいないので参加できない人が多くおられるのではないのでしょうか。至らない私ですが、会員全員力を合わせ、少しでも「つくし」が活性化するよう、ぼつぼつではありますが、区社協の方々に教えをうけながら、お役をさせていただきたいと思っております。私も「つくし」への参加を楽しみに毎日介護しています。





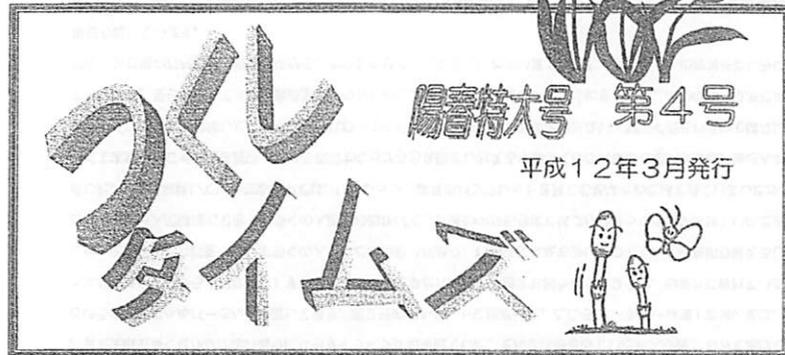
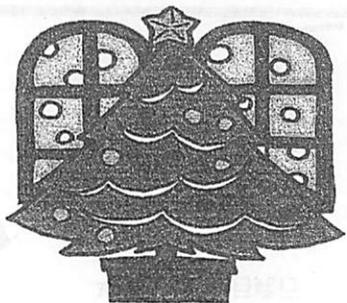
はいかい中のお年寄りの早期発見・保護へ！

～ 東山ふれあいSOSネットワークシステム発足 ～

痴呆症状のあるお年寄りは、時間や場所、人物がわからなくなるため、通いなれた道でも帰り道がわからなくなったり、長く住んでいる家にも自分の家でないように思い、「掃ろう」として徘徊が始まります。そうしたほとんどの方が自分から助けを求めることができません。そのため、徘徊中に交通事故にあわれたり、道に迷って生命の危険にかかわることが生じます。それには、周囲の人たちの協力により早期発見・保護することが必要となります。

こうした問題を解決していこうと、過日11月24日、松原警察署を中心に東山区内の行政機関、社会福祉協議会、交通機関、施設等が協力連携し、「東山ふれあいSOSネットワークシステム」が発足されました。これは、痴呆のあるお年寄り等の行方不明者の捜索願を警察が受けたとき、家族等にこのシステムを活用し捜索する旨の承諾を得た後、先ほどの協力機関・団体に情報を送信し、お年寄りの早期発見・保護を行おうとするものです。

詳細は、松原警察署生活安全課まで TEL 525-0110



あなたの身近にある在宅福祉サービス

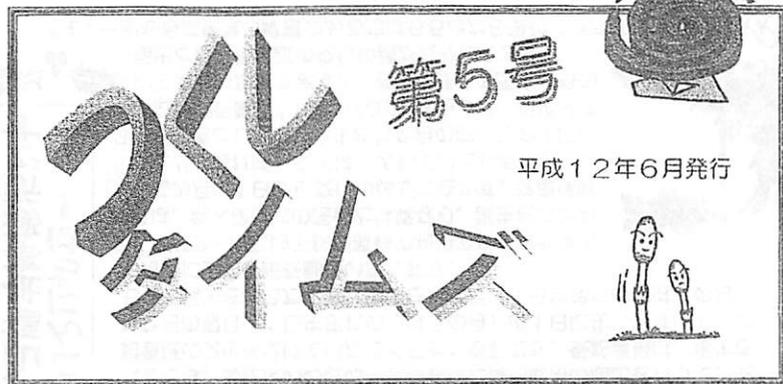
洛東園の24時間ホームヘルパー派遣事業



洛東園では、昨年12月より新たに深夜帯の派遣を加えて24時間体制でホームヘルプ活動を開始しました。現在、東山区と山科区の両区で7件のお宅に深夜帯に訪問しています。援助内容としては、「オムツ交換」が多く、やはり在宅で生活される高齢者の生活像が見えます。今までは、夜の8時台にオムツ交換を終えたら翌日の朝6時台までそのままの状態であったのが、1日24時間をおして定期的にオムツ交換を行うために訪問することで安否確認を含めて清潔が保てるようになりました。このことは、一人暮らしの高齢者や高齢者夫婦の方々への大きな安心となりました。ここで、ヘルパーさんの活動状況を紹介します。2人1チームで毎日夜9時に出動し、12時30分まで東山区の5件のお宅に訪問し、オムツ交換・水分補給・安否確認を行い、いったん洛東園に戻ってきます。そこで訪問記録と少しの休憩をとって、次は山科区のお宅に訪問するために3時30分ごろに出かけ4時に訪問しオムツ交換を行い、すぐに東山区に戻って4時45分に訪問し5時30分ぐらいに洛東園に戻ってきます。そして記録を終え6時に退勤となります。このような厳しい勤務体系ですが、訪問することで清潔が保たれ、安心して在宅生活が続けられるようになったお年寄りの姿や、何よりも笑顔が見られるようになったことが大きな喜びであり、また励みにもなっています。このように「こんなことぐらいで来てもらえない」とあきらめてしまわないで、どんな小さな事でもご相談ください。お待ちしております。

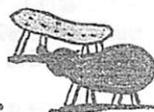


詳細は、あなたが相談されている介護支援専門員（ケアマネージャー）に気軽に尋ねてください。



発行 社会福祉法人 京都市東山区社会福祉協議会内
介護者の会「つくし」事務局

こんにちは！東山福祉事務所です



在宅要介護高齢者介護者激励金 と家族介護用品給付事業実施のお知らせ

京都市では、在宅で寝たきりや痴呆のお年寄りを介護されているご家族を激励するため、在宅要介護高齢者介護者激励金をお贈りしています。

対象となられる方は、平成12年7月1日現在、在宅で、6ヵ月以上寝たきり、または、痴呆により日常生活において常時介護を必要とされる京都市内にお住まいの高齢者の主たる介護者の方です。支給金額は、要介護高齢者お一人につき年額35,000円です。

また、本年度から、京都市内にお住まいで、65歳以上の要介護状態区分が4または5の低所得者の方と同居し、その方を在宅で介護されているご家族の方を対象に、介護保険の給付対象外となる介護に必要な紙おむつや介護用手袋等の用品の給付を計画しています。受付は8月からの予定です。

詳しくは、東山区役所長寿社会課（電話 541-8321）までお問い合わせください。



月輪学区で在宅介護者懇談会が開かれました



レポーター：大橋 幸子（つくし世話人）



さる8月18日、月輪小学校において介護者の懇談会が行われました。この会は、月輪社会福祉協議会とつくしの会の共催で行われ出席者は26名でした。現在、過去の介護経験などをざっばらんに話し、それに対する助言が各方面の専門の方々や経験者から受けられました。例えば、在宅介護のこれから先に対する様々な不安、特に介護保険サービスを受ける場合の費用負担に対する不安に対しては、洛東園のケアマネージャーさんから「要介護4～5の認定を受けた方でサービスを利用している人は少ない。費用を押さえるためには介護保険以外の施策の利用を考えて差し上げている。」など裏話も聞かせて頂きました。また、ベッドでの起こし方、車への乗せ方などの質問には、第一赤の看護婦長さんから、日赤で行われている家庭介護教室の存在を教えてください、ケアマネージャーからは保健所の保健婦さんに依頼する方法もあるとの助言でした。また、日頃は明るく振舞われていますが、「痴呆で徘徊が激しいので、毎日毎日が戦いです。倒れるまで頑張ります。」という悲痛な思いを打ち明けられる介護者の方もおられました。出席者の中には、過去に痴呆の家族を介護された方も多く、昔の施設の状態と現在との違いなどをケアマネージャーなどから改めて聞くことができ、経験者の話から施設介護の方針にもそれぞれの違いがあることがわかり、具体的に個々の相談に応じるので、こんな些細なことと思わずに遠慮なく尋ねてほしいとのことでした。一人こもって悩むのではなく、地域の方々にもできる範囲で支えてもらう（守秘義務を考慮に入れて）ことが、健康で続けられる介護方法の一つかもしれません。同じ体験をもつ者がお互いに共感・共鳴し、ひいては施策に対する疑問などを意見交換できる場を地域でもつことは、今後大きな意味をもってくるのではないのでしょうか。





(社会福祉法人) 東山区社協 内
介護者の会「つくし」発行



老人保健医療と敬老乗車証について ～申請時期をご存じですか～

一般的に70歳になられますと、老人保健法に基づく医療制度の受給資格(後記「注」参照)が得られるとともに、敬老乗車証の交付対象者となります。

- 1 老人保健法による医療制度は、全国一律の制度です。何らかの健康保険に入られている方が、医療機関で治療等を受けられる時には、健康保険証とともに老人保健医療受給者証が必要になります。70歳になられる方は、お住まいの区の福祉事務所に資格取得の届出を行って、受給者証の交付を受けていただくことが必要です。受給資格は、誕生された月の翌月(1日生まれの方はその月)の1日に生じますので、前もって届出された方には、誕生された月(1日生まれの方はその月)の月末に受給者証を郵送いたします。
- 2 市バス・市営地下鉄が無料で利用できる敬老乗車証は、老人保健法の医療とは異なり、誕生された月の前の月の1日から交付申請ができます。健康保険証などがあれば、交付はその場でいたします。
- 3 手続きとしては、誕生された月の前の月の1日以降に健康保険証と印鑑(認印)を持って、福祉事務所に来庁いただきますと、老人保健法の医療資格の届出と敬老乗車証の交付申請が同時にできます。

(注：一部心身に重度の障害のある方は65歳から受給できます。)



MERRY CHRISTMAS

「こんちは」
東山福祉事務所です



発行：社会福祉法人
京都市東山区社会福祉協議会内
東山区・介護者の会「つくし」事務局
(東大路通 五条下ル 西側 東山老人デイサービス)

ショートステイの 振替措置(特例措置) が拡大されました!

こんにちは!
東山福祉事務所です

訪問通所サービスは、法定限度額まで使わず、ショートステイは法定限度日数以上利用する必要がある方のために、従来から1ヵ月当たり14日間以内の利用を上限として、ショートステイへの振替利用(特例措置)を実施していますが、平成13年1月からは、訪問通所サービスの限度額の範囲内で振替が可能であれば、介護度に応じて、振替分と法定限度日数を合わせて、連続で最大30日間までショートステイが利用可能となりました。

これに伴い、要介護5の方の場合、振替分を利用して最大30日間連続してショートステイを利用できることとなります。なお、平成14年1月からは、より一層柔軟に在宅介護サービスを利用できるよう、訪問通所サービスとショートステイの法定限度額が一本化される予定です。

◎平成13年1月1日から、介護保険施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型医療機関等)の食事代(標準負担額)が1日780円に改定されました(改定前1日760円)。なお、利用される方の所得に応じて食事代(標準負担額)の減額があります(市民税世帯非課税の方等1日500円、老齢福祉年金受給者の方等1日300円)。減額制度の利用には申請が必要です。

※上記についての詳細や介護保険のサービス利用料・内容、介護保険料等についてお困りのことがありましたら、東山区役所長寿社会課までご相談ください。

☆2月26日(月)から東山区役所長寿社会課の電話番号が東山区総合庁舎の代表電話番号 561-1191 に変わります。なお、今までの電話番号 541-8321 にかかけられても、東山区総合庁舎交換台から取次ぎをいたします。



つくし 第9号
平成13年6月発行

発行：東山区・介護者の会「つくし」
編集：社会福祉法人東山区社会福祉協議会
印刷：社会福祉法人東山区社会福祉協議会
発行所：〒108-8301 東京都港区赤坂一丁目1番1号 東山区老人デイ2F
電話：551-4849

つくし 第10号
平成13年10月発行

発行：東山区介護者の会「つくし」
〒108-8301 東京都港区赤山区社会福祉協議会内
東区路通 馬町上ル 東山老人デイ2F
電話：551-4849

月輪学区にて介護者懇談会が開催されました！！

さる、8月24日（金）午後7時30分より月輪小学校ふれあいサロンにて月輪社会福祉協議会と月輪学区在住の「つくし」会員との共催による懇談会が開催され、合計22名の参加がありました。地域の団体の皆さんはじめ、会員以外の方からのご参加もあり、身近におられながら普段なかなかお話をする機会がない方たち同士の、介護に関する懇談の場が持てました。懇談会には、在宅介護支援センター・洛東園の入澤さんや第一赤病院看護婦の大竹さんなど専門機関の方も同席くださり、介護・医療・福祉に関する貴重な情報、ご助言をいただきました。月輪での懇談会は今年で2回目になります。地域の皆さんと介護する者の情報交換や懇談が図られ、身近な地域での介護問題の啓発にも役立つのと同時に、介護者にとっては心強い知己が得られることにもなります。「つくし」では、今後もこのような懇談会を続けていくとともに、他の学区でも行われるよう努めたいと思います。



月輪社協 磯松洋子会長より

私達月輪社協では、介護者の会「つくし」とのお話し合いを2回もちました。なかなかお呼びかけしても、お忙しくてお出ましくい事と思いますがその場に出て来て、皆様と一緒に日頃の苦労話などを出し合い、お互いに交流を深め合う事で、心の落ち着きや自分の知らなかった経験などを参考にさせていただき、自分たちも皆様に支えられているのだとの意識を強く持って安心していただきたいと思っています。

お互いに声を掛け合い、ともに助け合っていきたいと思っています。お体を大切にがんばって下さい。月輪社協も応援しています。

参加した「つくし」会員より

懇談会では、在宅介護、施設介護されている方も家族の状態により個々に問題を抱えながらもケアマネージャー（ケアワーカー）の助言でうまくサービスを利用し介護されていることを感じました。

参加者のお一人は、要介護者の状態や家族の心の動きなどを記録にして知人などに配られている事を知るなど、介護を通し共感・共鳴ができ、また人生も学び合う事ができたと思います。

今後も地域にご理解を頂き、介護者の会「つくし」が地域に根づき良い仲間づくりができることを期待します。

“洛東園の入澤さんからの情報！”（ケアマネの立場から・・・）

- ヘルパーの資格取得者が多いが、実際に活動されている方は少ないのが現状。
- ショートステイはいちばん調整が難しく、京都市の緊急用のベッドでも確保が難しい
- 保険料の滞納等が続けば、サービスが利用できなくなったり、後々の手続きが煩雑になるのでご注意ください！

今年度の新しい世話人さんが決まりました！
4月25日の総会で世話人の改選があり、次の方が今年度の世話人に選ばれましたので紹介します

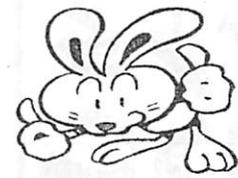
新世話人

よろしくお祈りします

- 代表：広瀬 節子（修道）
副代表：三木 節子（月輪） 野田 和代（新道）
会計：松本 平一郎（六郎） 世話人：木村 朋子（備水）
浅田 雅巳（一橋） 野 安子（貞）
山崎 登美子（栗田） 森 光恵（弥栄）



お世話になりました
今年度お世話になった世話人の皆様
さん、木村さん（月輪）、野田さん、
和代さん、三木さん、節子さん、
浅田さん、山崎さん、森さん、
野安子さん、お世話になりました。



東山区介護者の会「つくし」会報



発行東山区・介護者の会「つくし」
世話人代表 広瀬 節子
〒591-4849 東山区馬町上ル 東山老人デイケア
【電話】551-4849

老人保健施設「山科いこいの里」見学会のご報告

第5回例会として、12月4日(火)に医療法人正生会「山科いこいの里」を見学しました。東山五条から「いこいの里」のマイクロバスに乗って約30分。伏見区との境に位置する山頂で地下鉄「醍醐」の駅からは(1時間に1本連絡バス有り。)東へ向かって、車で5分位です。病状が安定し入院は不要なものの、自宅で生活することが難しい方の為に、医療ケア中心のリハビリを行いながら家庭での生活復帰を支援することを目的として、平成12年3月に開設。4階建て、ベッド数は100床。内訳は、痴呆専用30床、一般60床、ショートステイ10床です。施設の介護支援専門員の松井さんと、看護主任の島津さんに案内いただきました。最上階は外出願望が強く徘徊される方用、3階と2階は一般の方用と別れ、入所は通常4人部屋です。1人部屋も有りますが、その場合は1日につき3,000円(消費税別)が別途必要です。2階には明るく広めの機能訓練フロアがあり、同じスペースに、腰掛けるに丁度良い高さで6畳ほどの和室も設置され、ご家族が面会の際に利用できます。2~4階には、中庭を設けて外光がたくさん入るように工夫され、食堂と廊下と云うような仕切りがない上、廊下自体もかなり広く非常に開放的です。1階は、リハビリ中心の「デイ・ケア」のフロアと、ヘルストロン温泉の浴室、美・理容室、診察室ご家族相談室等があります。入所の介護職員だけでも30人以上確保しているとのこと、細やかな対応をされているのかなという印象を受けました。下記は、参加者の皆さんから頂いた一言感想です。

- ・ 静かでお世話して下さる方が優しい感じ。
- ・ 環境は大変良い空気も良いのでいいなと思いますが、交通の便が少し心配です。
- ・ 色々な施設の見学を希望します。
- ・ 今後こんな所に入りたいと思いました。
- ・ 自分が入りたいと思うと、順番はなかなか回ってこないだろうと思います。
- ・ 老後の為の良い勉強になりました。
- ・ この様なホームが、もっと市内に出来ることを願います。



お詫びとお知らせ~ご参加いただけなかった皆さま、申し訳ございませんでした。本例会には多数参加のお申込みを頂き、大変嬉しく思いました。しかし定員が22名の為、参加をご遠慮頂いた方もありますので再度、同施設への見学会を来年2月頃に行なう予定です。また皆様のご参加をお待ちしています。

東山区介護者の会「つくし」会報



発行東山区・介護者の会「つくし」
世話人代表 広瀬 節子
〒591-4849 東山区馬町上ル 東山老人デイケア
【電話】551-4849

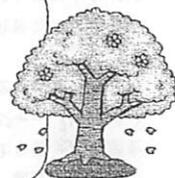
ご支援、ありがとうございました。

世話人を卒業します。

6年間の在宅介護中、保健婦さん・在宅介護支援センターの方他、いろいろな方々にお世話になり、少しでもお返しをしたいと思い、世話人をさせて頂きました。

つくしの会の活動を通じて、たくさんの方と友達になり、色々な経験もさせて頂き、嬉しく思っています。

世話人代表 広瀬 節子 (修道)



発足当時、現状態(在宅介護中)で、世話人をと声を掛けて下さいました。私は介護しながらお役をさせて頂きながら喜びを感じながら、多勢の仲間とささえのおかげ様で、微力ながらも組織作りに参加させて頂き、出逢いの中から多くを学ぶ事も出来ました。これからは一会員として「つくし」の益々の発展を願っております。

副代表 三木 博子 (月輪)

つくしの会世話人ただひとりの男性として、3年間お世話をさせて頂きましたが、男性の介護者が潜在的に増えている中でもう少し男性介護者が会への参加をして頂けるような、企画、努力が足りなかったのが心残りですが、今後のつくしの会に期待をし、3年間の会員の皆様のご協力ご支援を、心からお礼申し上げます。

会計 松本 平一郎 (六原)



つくしの会に、時間がとれなくなりました。場所は変わりますが、皆さんのことを考えています。

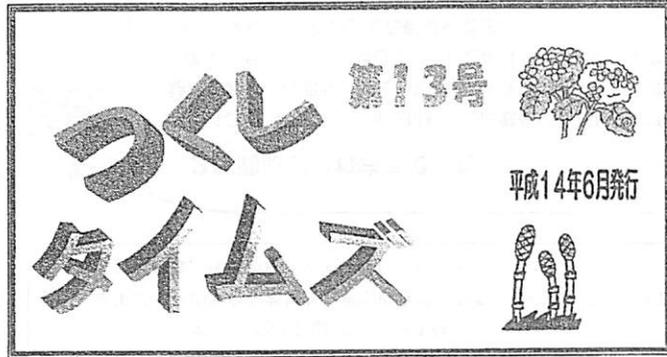
副代表 野田 和代 (今熊野)

長期にわたる世話役、本当にお疲れ様でした。私事ですが、3月末、社協を出ることになりました。3年間、色々な方にお会いでき、様々な話をお聞かせ頂いたこと、感謝しております。櫻井 薫 (区社協協理)

早いもので介護者の会「つくし」が発足して三年が経ちました。当初、社協の方から発足の話を聞いた時、介護に悩まさんでいた私は、「こんな会がもっと早くはしかつたんです。」と云った事を思い出します。期待通り「つくし」で出会った人達との交流でいろいろな意見やアドバイスを聞き、励まされ、ほんとうに救われる思いでした。この会はまだ芽が出たところですが、今後益々人の心の輪が広がり、充実した会になるよう願っております。

木村 則子 (清水)

東山区介護者の会「つくし」機関紙



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区渋谷通本町東入4丁目鐘紡町415・4)
 (事務局 社会福祉法人京都市東山区社会福祉協議会)

- 新しい世話人です、よろしくお願ひします -

東山区介護者の会「つくし」
 世話人代表 梶 宏

いま「呆け老人をかかえる会京都支部」の世話人、「NPO 法人きょうと介護保険にかかわる会」の理事長、「さわやか会(堀田力さんがつくったさわやか福祉財団の京都におけるサポータークラブのようなもの)」の代表に加えて、今年は町内会長も受けておりまして、その上「つくし」の世話人という話ですから、最初ちょっと逡巡しました。

でも、妻からは叱られているのですが、もともと公務員を辞めたら地元での仕事に力を注ぐべきだと考えていましたので、前会長の広瀬さんからの勧めを辞退するのは潔くないと思い、代表の仕事をお受けしました。幸い、富野さんはじめ意欲も能力もある方々がつつけてその任に当たってくださいまし、広瀬前会長も三木前々会長も、役職にかかわらずお手伝いいただけるとのことですので、意を強くしています。

介護中の方々は日程をとるのに大変でしょうが、また例会でお会いできますことを楽しみにしておりますので、是非お越しください。



富野 横田 森
 祖父江 梶 浅田

平成14年度役員紹介

世話人代表	梶 宏 (一橋)
世話人副代表	富野 安津子 (貞教)
世話人	山 登美子 (栗田)
世話人	森 光 恵 (弥栄)
世話人	祖父江 光永 (清水)
世話人	浅田 延子 (一橋)
会 計	横田 弘子 (貞教)

東山区介護者の会「つくし」機関紙



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区渋谷通本町東入4丁目鐘紡町415・4)
 (事務局 社会福祉法人京都市東山区社会福祉協議会)

在宅介護者リフレッシュ事業開催のお知らせ！！

平成14年度のリフレッシュ事業を開催します。在宅での介護中心の生活が長期にわたると体面、精神面、経済面を含めて不満や不安が出やすく、ゆとりが無くなりがちになります。地域での仲間づくりと、心身のリフレッシュを図ることでこれからの生活の活力としましょう。ぜひ皆さんお誘い合わせのご参加ください。

- 日 時 平成14年11月11日(月) 午前11時～午後3時 (*15分前集合)
- 場 所 大木山智積院(東大路七条東側)
- 対 象 東山区介護者の会「つくし」会員
 会員以外で現在、寝たきりや痴呆の方を介護されている方
- 内 容 午前中は、智積院住職による法話の拝聴、昼食、午後から懇談会、自由拝観となります
- 参加費 お一人2,000円-
- その他 詳しい内容は、別途ご案内します

東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第16号 

平成15年3月発行

タイムズ 

〔発行〕 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区渋谷通本町東入4丁目雑司町4-15・4)
 (事務局 社会福祉法人京都市東山区社会福祉協議会)

平成15年度 第1回例会(総会)のお知らせ

- 平成15年度 第1回の例会(総会)を次のように開催いたします。
- 日 時：平成15年4月17日(木) 午後1時～3時(予定)
 - 場 所：東山区総合庁舎地下会議室1
 - 内 容：H14年度 事業・決算について
 規約の一部改定について(年会費1,000に)
 H15年度 事業・予算について
 世話人の選出について
 グループ交流(お茶・ケーキ付き)
- *年に1回の総会を兼ねた大事な例会ですので、多くのご参加をお願いいたします。
 ご案内は、後日あらためてお届けいたします。

2年間おつかれさまでした

平成13・14年度と2年間世話人をお勤めいただいた次の方々、今回世話人をおられます。例会・機関紙の企画や会員宅への訪問など、積極的にしていただき、本当にありがとうございました。これからは会員として変わることなく、「つくし」にご参加ください。

富野安津子さん、山崎登美子さん、森 光恵さん、浅田 延子さん

東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第17号 

平成15年5月発行

タイムズ 

〔発行〕 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区渋谷通本町東入4丁目雑司町4-15・4)
 (事務局 社会福祉法人京都市東山区社会福祉協議会)

●●●第2回 例会のお知らせ●●●

平成15年度の第2回目の例会を開催します。
 今回は介護者の心と体の健康について、保健所の協力を得ながら考えたいと思います。
 普段、健康のことで気になっていることや、また介護の方法などについても気軽にお答えいただける機会ですので、みなさんふるってご参加ください。

- 日 時：平成15年6月16日(月) 午後1時30分～3時(予定)
- 場 所：東山区総合庁舎地下1階会議室
- 内 容：介護家族のための健康教室
 「がんばらない介護!?!」
- 申込み：お近くの世話人が事務局まで(電話：551-4849)
- その他：保健所では、その他にも6月に健康教室が開催されますので、ご関心・ご興味のある方は、ぜひご参加ください。



第1回	6月2日(月)	介護者だって健康第一 肩こり・腰痛予防体操
第2回	6月9日(月)	どうする!?痴呆 介護体験談



*時間はいずれも午後1時15分から3時30分(1時受付開始)
 こちらへのお申し込みは、東山保健所健康づくり推進課指導係まで
 (電話：551-9130)

つくし
タイムズ

第18号

平成15年9月発行



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区渋谷通本町東入4丁目錦町415・4
 東山区社会福祉協議会内)

第3回例会 施設見学会のご案内!!

今年の施設見学会は、先ほどオープンしたばかりの『京都市菊浜老人短期入所施設(菊浜ショートステイ)』に向います。ここはショートステイのみの施設で定員が40名。また同センターには『京都市長寿すこやかセンター』も併設しており、こちらのほうは、痴呆に関する相談援助や、痴呆の介護の研修センターとなっています。

東山区からも近く、今後何かと利用することもあるかと思います。この機会にぜひご参加ください!!

- 日 時 平成15年9月19日(金) 11時~14時半頃
- 場 所 川端五条東南角「五条京阪出入口」集合
*10時40分までに集合ください。徒歩で向かいます。
- 参加費 600円程度(昼食費)
- 内 容 ○事業案内
菊浜ショートステイ・長寿すこやかセンター
○昼食・懇談
○施設見学



- 申込み 5名程度の小グループに分かれ順次見学します。
お近くの世話人が事務局に9月16日(火)までにお申し込みください。(事務局:551-4849)
- その他 お申し込みの後、やむを得ずキャンセルされる場合は、18日(木)正午までに連絡をお願いします。それ以降のご連絡や、ご連絡がない場合は、恐れ入りますが後日昼食費をご負担ください。

つくし
タイムズ

第19号

平成15年12月発行




〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区渋谷通本町東入4丁目錦町415・4
 東山区社会福祉協議会内)

第6回 例会のご案内!!



今年度最後の例会を下記のとおり開催いたします。今回は、「呆け老人をかかえる家族の会」で活動されている徳廣 三木子さん(京都支部副代表)をおむかえし、介護・痴ほうについての学習会となっています。徳廣さんは、ご自身の経験にもとづいたお話しを各方面からの依頼でされている一方で、痴ほうの高齢者を介護されている方の相談に応じるなど、今は支援者としての活動もさまざまに行っておられます。

- 日 時 平成16年2月16日(月) 13時30分~
- 場 所 東山区総合庁舎地下会議室1
- 内 容 ◇ヨーガ体操指導
◇呆け老人をかかえる家族の会の経験から
- 会 費 無 料
- 申 込 み お近くの世話人が事務局に2月10日(火)までにお申し込みください。
(事務局:551-4849)

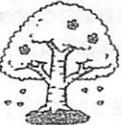


平成16年度 介護者の会世話人の募集!!



来年の4月からの世話人を募集しています。何れのご多忙とは存じますが、みんなてフォローし合いながら活動をすすめていきまうので力を合わせて楽しくやってみまう。自薦・他薦は問いませんので、お近くの世話人が事務局までお願いいたします。

東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第20号  平成16年3月発行 

つくし
タイムズ

〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区渋谷通本町東入4丁目電話415・4
 東山区社会福祉協議会内)

東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第21号  平成16年5月発行 

つくし
タイムズ

〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区渋谷通本町東入4丁目電話415・4
 東山区社会福祉協議会内)

平成16年度 総会のご案内 ～ 第1回例会 ～

平成16年度の総会を、下記のとおり開催いたします。いつもとは場所を変えて違った趣きですので、みなさんの奮ってのご参加をお待ちしております。

- 日 時 平成16年4月24日(土) 10時～14時頃
(10分前までに東山五条西 金光院前に集合ください)
- 場 所 洛西ふれあいの里保養研修センター
(京都市西京区大枝北沓掛町1丁目3-1 TEL:333-4651)
- 内 容
 - ・平成15年度 事業報告・決算
 - ・平成16年度 事業計画・予算
 - ・世話人の選任
 - ・昼食・懇談
 - ・自由散策
- 参加費 1,000円-
- 申 込 み 添付したハガキにて4月19日(月)までにご出欠のお返事をお願いいたします。
- そ の 他 食事の関係がございますので、やむを得ずキャンセルされる場合は、前日までにご連絡ください。ご連絡のない場合、参加費をいただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。



平成16年度 第2回例会のご案内

平成16年度 第2回目の例会を、下記のとおり開催いたします。ぜひご参加ください。初めての方もお待ちしております。

- 日 時 平成16年6月29日(火) 午後1時半～3時半頃
- 場 所 東山区総合庁舎地階第1会議室 
- 内 容
 - ①「どうする京都21」(KBSテレビ番組)
 “スタートして丸4年がたった介護保険の現状について、
 4月25日に放映されたものを見ながら解説します”
 (*詳細は3ページ目)
 - ②東山区社会福祉協議会事務局長 町田 正則さんとの懇談
- 申し込み 平成16年6月25日(金)までにお近くの世話人か、事務局まで

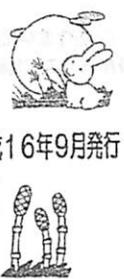


東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし
タイムズ

第22号

平成16年9月発行



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区渋谷通本町東入4丁目電話075-41514
 東山区社会福祉協議会内)

東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし
タイムズ

第23号

平成16年12月発行



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区渋谷通本町東入4丁目電話075-41514
 東山区社会福祉協議会内)

平成16年度 第3回例会のご案内

平成16年度 第3回目の例会を、下記のとおり開催いたします。今回は、大変忙しいなかを初めて東山区長にご参加いただき、あいさつだけでなく、膝をまじえて懇談する時間を持ちます。市政と区政について直接に、責任者から話が聴ける貴重な機会です。ぜひご参加ください。

初めての方も誘ってください。

日 時 平成16年9月29日(水) 午後1時半～3時半頃

場 所 東山区総合庁舎地階第1会議室

内 容

- ①「京都市の区役所はどうなるか？」区長のお話
東山区長 伊藤 忠夫さん
- ②「介護の悩み・介護から得たもの・地域から得ること」
聞き役は 東山区長と代表
- ③リフレッシュ旅行について

申し込み 9月24日(金)までにお近くの世話人か、事務局まで



平成16年度 第5回例会のご案内

MESSAGE

平成16年度 第5回目の例会を、下記のとおり開催いたします。今回はちょっと趣向を変えて、京都新聞の社内見学会を行います。

普段、なかなか行く機会のない所ですが、介護者の会の会員同士でいっしょに楽しんできましょう！！
初めての方も誘ってください。

日 時 平成17年1月25日(火) 午後1時15分集合
*時間厳守

集合場所 京都新聞文化センター1階前
地下鉄「丸太町」下車すぐ

人 数 20名程度

申し込み お近くの世話人か、事務局 (TEL: 551-4849) まで



東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第24号  平成17年3月発行

タイムズ 

〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区渡谷通不明東入4丁目緑野町415・4
 東山区社会福祉協議会内) 電話075・4849

東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第25号  平成17年5月発行

タイムズ 

〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区五条通大和路東入6丁目梅林町576
 東山区社会福祉協議会内) 電話075・4849

平成17年度総会のご案内



17年度最初の例会「総会」を次のとおり開催します。一年間の大切な中身を決める大事な例会ですので、多数のご参加をお願いいたします。

- ◇日 時 平成17年4月26日(火) 13時から
- ◇場 所 「やすらぎ・ふれあい館」会議室
東山五条すぐ
*詳しい案内は裏面に記載しています。
- ◇内 容
 - 一部：総会
 - ・平成16年度事業報告・決算
 - ・平成17年度事業計画・予算
 - ・世話人の選任
 - ・その他
 - 二部：交流会
 - ・以前好評だった徳廣さん指導によるヨガ体操
 - ・軽喫茶で仲間同士の交流を深めましょう！！
- ◇申し込み 同封の葉書で4月22日(金)までお申込みください。

平成17年度 第2回例会のご案内

新緑の美しい好季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。第2回の例会は、京都駅ビルのホテルグランヴィアでの食事会を企画しました。皆さんと一緒に食事をし、楽しくひとときを過ごしましょう！！ぜひ、ご参加ください。

- ◆日 時 平成17年7月4日(月) 12時～14時頃
*集合：京都駅中央改札口 大エスカレーター前に
11時50分時間厳守
- ◆場 所 ホテルグランヴィア京都 2F
カフェレストラン「ル・タン」
TEL：075-342-5525
- ◆内 容 和洋おばん菜バイキングランチ
- ◆会 費 2,000円-
- ◆お申込み お近くの世話人か事務局(551-4849)まで6月27日(月)までにご連絡ください。



東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第26号

平成17年9月発行



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区五条通大和丸大踏入5丁目梅林町57-6
 東山区社会福祉協議会内) 電話551-4849

リフレッシュ 一泊旅行のご案内

一昨年実施した一泊旅行のお知らせです。ずっと楽しみにされていた会員さんもおられると思います。お楽しみに!!

- ◆行き先 **湯けりリゾート** TEL. 0761-78-2111
京都府京都市伏見区深草池ノ内町13
みやぐらんどホテル
〒922-0117 石川県江沼郡山中町上野町の15の4
- ◆日時 平成17年10月19日(水)～20日(木)
 集合場所: 19日午前10時30分
 京都駅八条口バスターミナル駐車場前
- ◆行程 19日: 11時出発 - 14時40分ホテル着
 20日: 昼食後近辺(こおろぎ橋・あやとり橋・医王寺)を散策
 - 15時ホテル出発 - 帰路途中途産物店立寄り
 - 19時40分頃着(予定)
- ◆費用 10,000円(1泊2食分・昼食2回含む)
- ◆その他 参加希望の方には、後日詳しい案内を差し上げます。多数のご参加をお願いします。
- ◆申込先 9月25日までに近隣の世話人が事務局(551-4849)までお願いします。

東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第27号

平成18年1月発行



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区五条通大和丸大踏入5丁目梅林町57-6
 東山区社会福祉協議会内) 電話551-4849

例会のご案内

京エコロジ-センター見学

平成17年度最後の例会を次のとおり開催いたします。ぜひ、参加ください。

- 開催日時 平成18年2月13日(月) 午前11時～2時半頃
 *集合: 京阪藤森駅(11:00)
- 開催場所 京エコロジ-センター(京都市環境保全センター)
 京都市伏見区深草池ノ内町13 TEL: 641-0911
- 参加費 無料
- 申し込み 平成18年2月7日(火)までにお近くの世話人が、事務局まで
- その他 昼食はこちらでご用意いたしますが、お飲み物等については各自でご用意ください。



東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第28号

平成18年3月発行

タイムズ




〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区五条通大和大路東入5丁目梅林町576
 東山区社会福祉協議会内 電話0576-4849)

東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第29号

平成18年5月発行

タイムズ

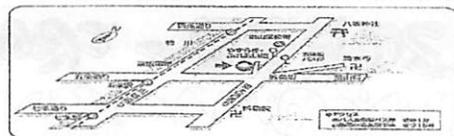



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区五条通大和大路東入5丁目梅林町576
 東山区社会福祉協議会内 電話0576-4849)

平成18年度 総会のご案内

平成18年度の総会を下記のとおり開催いたします。

- 日 時 平成18年4月19日(水) 午前11時～午後2時(予定)
 ○場 所 「やすらぎ・ふれあい館」



○参加費 1,000円(昼食代)

○内 容

- 一部 総会
 - ・平成17年度 事業報告・決算
 - ・平成18年度 事業計画・予算
 - ・世話人の選任
 - ・その他
- 二部 昼食会 京料理「はり清」大徳寺弁当
- 三部 琴の弾き語り 梶 寿美子 氏
 “特別介護老人ホームに入所の母と向き合って”

○申し込み

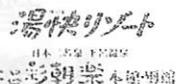
同封した葉書にて4月12日までにご出欠の連絡をお願いします
 食事の関係がございますので、やむをえずキャンセルされる場合は、前日までに木村(551-9092)までご連絡ください。ご連絡のない場合は、参加費をいただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

○その他

リフレッシュ 一泊旅行のご案内

昨年好評だった一泊旅行を今年も企画してみました。皆さん多数のご参加をお待ちしております!!

◆行き先 日本三名泉の一つ “下呂温泉”
 TEL.0576-25-3111



〒509-2206 岐阜県下呂市幸田1665番地

◆日 時 平成18年7月9日(日)～10日(月)

集合場所: 9日(日) 午前9時00分(9時30分出発) 時間厳守
 京都駅八条口バスターミナル駐車場前

◆行 程 9日: 八条口発(9:30)→本館着(14:15)
 10日: 本館発(15:20)→帰路途中白川園休憩
 →八条口着(20:35) 予定



◆費 用 10,000円(1泊2食分・昼食2回含む)

◆その他 参加希望の方には、後日詳しい案内を差し上げます。

◆申込先 6月9日(金)までにお近くの世話人が事務局(551-4849)までお願いします。

つくし 第30号
平成18年8月発行

〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
（東山区五条路大和大路東入五丁目梅林町5-7-6）
東山区社会福祉協議会内 電話075-1-4849

第3回例会のお知らせ

平成18年度3回目の例会を下記のとおり開催します。

今回は大変お忙しいなか、東山福祉事務所の北村所長にご出席をいただき、お話をお伺いします。また、4月から新たに設置された高齢者の福祉・介護の総合相談機関である「地域包括支援センター」の方々にも参加していただき、介護についての色々な話をさせていただきます。

皆さん、どうぞご出席ください。

◆日 時 平成18年9月26日（火）午後1時30分～3時30分頃

◆場 所 「やすらぎ・ふれあい館」（元保健所跡）

◆内 容 (1)「介護と福祉事務所の仕事について」

東山区副区長・東山福祉事務所長

北村 至都子 氏

(2)「地域包括支援センターとは」

粟田・東山・洛東地域包括支援センターの皆さん

(3) 質疑・応答



◆お申込み 9月20日（水）までにお近くの世話人が事務局（551-4849）まで

つくし 第31号
平成18年12月発行

〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
（東山区五条路大和大路東入五丁目梅林町5-7-6）
東山区社会福祉協議会内 電話075-1-4849

第4回 例会のお知らせ

京都市会本会議場見学

平成18年度、最後の例会を次のとおり開催いたします。

ぜひ、ご参加ください。

日 時：平成19年1月23日（火）

午後1時～3時頃

場 所：京都市会 本会議場（京都市役所内）

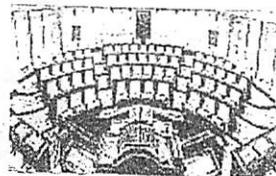
集合場所：京都市役所正面玄関右「待合コーナー」

集合時間：12時45分（時間厳守をお願いします）

参加費：無料

内 容：京都市会議場見学・会議室見学・質疑応答（福祉政策・福祉施設計画・介護支援等）

申し込み：平成19年1月20日（土）までにお近くの世話人が事務局まで



東山区介護者の会「つくし」機関紙

第32号

つくし
タイムズ

平成19年3月発行



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
東山区五条通大和大陸東入5丁目榎林町576-1-5
東山区社会福祉協議会内
TEL 551-4849

東山区介護者の会「つくし」機関紙

第33号

つくし
タイムズ

平成19年5月発行



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
東山区五条通大和大陸東入5丁目榎林町576-1-5
東山区社会福祉協議会内
TEL 551-4849

平成19年度 総会のご案内

平成19年度の総会を、下記のとおり開催いたします。
一年間の大切な中身を定める大事な例会ですので、多数のご参加をお願いします。

- | | |
|------|---|
| ■日 時 | 平成19年4月16日(月) 午前11時~2時半頃 |
| ■場 所 | 「やすらぎ・ふれあい館」会議室 |
| ■参加費 | 無料 |
| ■内 容 | 一部 総会
<ul style="list-style-type: none"> ・平成18年度 事業報告・決算 ・平成19年度 事業計画・予算 ・世話人の選任 ・その他 二部 昼食(お弁当とコーヒー)
三部 講演
<ul style="list-style-type: none"> ・「正しい認知症の理解について」 |



講師：京都市長寿すこやかセンターより

■申し込み 同封のはがきにて4月10日(火)までに
出欠の連絡を必ずお願いします。

リフレッシュ 一泊旅行のご案内

毎年好評の一泊旅行を今年も企画しました。皆さん多数のご参加をお待ちしております！！

- ◆行き先 南紀白浜温泉「白浜御苑」
和歌山県西牟婁郡白浜町1011
☎0739-43-2468
- ◆日 時 平成19年7月3日(火)~4日(水)
集合場所：3日(火)午前10時(10時半出発)
京都駅八条ロバスターミナル駐車場前
- ◆費用 10,000円(1泊2食分・昼食2回含む)
- ◆帰 着 7月4日 午後7時30分(予定)
- ◆申込先 6月4日(月)までにお近くの世話人が事務局(551-4849)までお願いします。

東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし
第34号
平成19年9月発行



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区五条通大和路東入5丁目榎林町576)
 東山区社会福祉協議会内 電話551・4849

東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし
第35号
平成19年12月発行



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区五条通大和路東入5丁目榎林町576)
 東山区社会福祉協議会内 電話551・4849

平成19年度 第3回例会のお知らせ

今回は「防災教室」を下記のとおり開催します。
 介護をしている方、お一人暮らしの方、それぞれの立場で日頃から「どうしたらよいか」を東山消防署から来ていただき、お話を伺います。また、アルファ化米も実際に作って試食します。
 皆さんお忙しいとは存じますが、多数ご出席下さい。

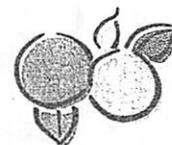
- ・日 時 平成19年10月18日(木) 午前10時～12時
 - ・場 所 「やすらぎ・ふれあい館」
 - ・会 費 無料
 - ・その他 参加された方には「防災アドバイザー一修了証」が発行されます。
- ※お申込み 10月5日(金)までにお近くの世話人か事務局(551-4849)まで

第4回例会のお知らせ

平成19年度第4回例会を、下記のとおり開催いたします。今回は、祇園石段下南にあります「かに家」での食事を企画しました。皆さんと一緒に食事をし、楽しいひとときを過ごしましょう！

- 日時 平成20年2月21日(木) 12時～2時頃
- 場所 「かに家」
 京都市東山区東大路通祇園石段下南
 TEL 075(541)1110
- 集合時間 11時45分
- 内容 お昼御膳、「ゆうばり」
- 会費 2,000円
- お申し込み

お近くの世話人か事務局(551-4849)
 2月11日(月)までにご連絡ください。



東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第36号
平成20年3月発行
タイムズ

（発行） 東山区介護者の会「つくし」
（〒155-0854 東京都大田区東大田5丁目5番10号）
東山区社会福祉協議会内 電話03-3748-4849

平成20年度 総会のご案内

平成20年度の総会を下記のとおり開催いたします。一年間の大切な中身を決める大事な例会ですので、多数のご参加をお願いします。

- ◆ 日 時：平成20年4月17日（木） 午前11時～午後3時ごろを予定
- ◆ 場 所：「やすらぎ・ふれあい館」会議室
- ◆ 参加費：¥1,000-
- ◆ 内 容：第一部 <総会>

- ・平成19年度 事業報告・決算
- ・平成20年度 事業計画・予算
- ・世話人の選任
- ・その他

- 第二部 <昼食会>
- ・京料理「はり清」
- 第三部 <映画鑑賞>

- ◆ 申込み：同封のがきにて4月8日（火）までに出欠の連絡を必ずお願いいたします。
- ◆ その他：食事の関係がございますので、やむをえずキャンセルされる場合は前日までに木村（tel 551-9092）までご連絡ください。ご連絡がない場合は参加費をいただくことがありますのであらかじめご了承ください。

東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第37号
平成20年5月発行
タイムズ

（発行） 東山区介護者の会「つくし」
（〒155-0854 東京都大田区東大田5丁目5番10号）
東山区社会福祉協議会内 電話03-3748-4849

リフレッシュ 一泊旅行のご案内

毎年好評の一泊旅行を今年も企画しました。皆さん多

数のご参加をお待ちしております！！

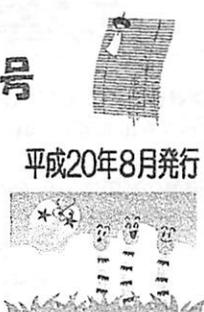
- ◆ 行き先 栗津温泉「あわづグランドホテル」別館
石川県小松市栗津町イー35
☎0761-65-1515
- ◆ 日 時 平成20年7月6日（火）～7日（月）
集合場所：JR京都駅八条ロバスターミナル前
集合時間：午前8時30分（出発は9時です）
- ◆ 費用 10,000円（1泊2食分・6日昼食含む）
- ◆ 帰 着 7月7日 午後7時30分（予定）
- ◆ 申込先 参加される方は、必ず6月3日（火）迄にお近くの
世話人が事務局（551-4849）までお願いします。
※お申し込んだ方が旅行をキャンセルされる場合は
キャンセル料が発生します

東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第38号

平成20年8月発行

つくし
タイムズ



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区五条通大和路東入5丁目梅林町576
 東山区社会福祉協議会内) 電話551-4849

第3回例会のお知らせ

平成20年度3回目の例会を下記のとおり開催します。
 今回は介護予防を兼ねて足腰の弱い機能を向上させるため、家庭でもできる簡単な運動をしてみませんか!!
 皆さん、ふるってご参加ください。

- ◆日 時 平成20年10月16日(木) 午後1時30分~3時頃
- ◆場 所 「やすらぎ・ふれあい館」(元保健所跡)
- ◆講 師 京都市東山区地域介護予防推進センター
- ◆参加費 無料(コーヒーとケーキ付)
- ◆その他 タオル1本必要
動きやすい服装
- ◆お申込み 10月10日(金)までにお近くの世話人が事務局
(551-4849)までご連絡ください。



東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第39号

平成20年12月発行

つくし
タイムズ



〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区五条通大和路東入5丁目梅林町576
 東山区社会福祉協議会内) 電話551-4849

第4回 例会のご案内 MESSAGE

平成20年度第4回の例会を下記のとおり開催いたします。今回は四季の京菓子づくり体験教室へのご案内をいたします。皆様奮ってご参加ください。

- 日 時 平成21年2月19日(木) 午前11時15分~午後2時頃
- 場 所 「七條 甘春堂」(同市バス博物館三十三間堂下車)
現地集合 TEL:541-3771
- 内 容 京菓子3種類4個を作り、その場でお抹茶とともに1個を試食し、あのお菓子は土産にお持ち帰りいただけます。
- 参加費 1,000円 (つくしより補助があります)
- 食 事 当日は昼食がです。
- 申し込み 平成21年2月10日(火)までにお近くの世話人が、事務局(551-4849)までご連絡ください。



※お帰りのときに売店利用1割引きサービス券がもらえます。

東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第40号  **平成21年3月発行**

タイムズ 

〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区五茶通大和大路東入5丁目梅林町576)
 東山区社会福祉協議会内 電話051-484900

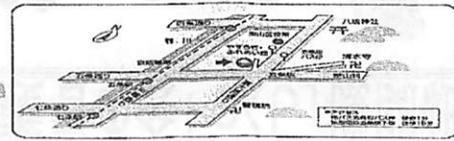
平成21年度第1回例会(総会)のお知らせ

平成21年度の総会を次のように開催いたします。

- ◆ 日 時：平成21年4月16日(木) 午前11時～午後3時(予定)
- ◆ 場 所：「やすらぎ・ふれあい館」会議室
- ◆ 参加費：¥1,000-
- ◆ 内 容：第一部 <総会>
 - ・平成20年度 事業報告・決算
 - ・平成21年度 事業計画・予算
 - ・世話人の選任
 - ・その他
- 第二部 <昼食会>
 - ・松花堂弁当
- 第三部 <「音の風」コンサート>
 - ・NPO法人「音の風」



- ◆ 申込み：同封のはがきにて4月8日(水)までに出席の連絡を必ずお願いいたします。
- ◆ その他：食事の関係がございますので、やむをえずキャンセルされる場合は前日までに木村 (tel 551-9092) までご連絡ください。



東山区介護者の会「つくし」機関紙

つくし 第41号  **平成21年5月発行**

タイムズ 

〈発行〉 東山区介護者の会「つくし」
 (東山区五茶通大和大路東入5丁目梅林町576)
 東山区社会福祉協議会内 電話051-484900

祝!! 10周年 第2回例会のお誘い

今年は「つくし」の会創立10周年を記念して会員の皆様とともにお祝いの会を企画しました。気楽な会と思っています。多くの方の参加をお待ちしています。

- 日 時 平成21年7月2日(木) 午前11時～午後3時(予定)
- 場 所 やすらぎ・ふれあい館 会議室
- 参加費 ¥1,000- (「つくし」より補助があります)
- 内 容 第一部 10周年を迎えて
 第二部 昼食会 「都膳」
 第三部 オルゴールコンサート
 オルゴールサロン・ヒロ



申込み 参加される方は6月20日(土)までにお近くの世話人か事務局(電話551-4849)までご連絡ください。

その他 キャンセルされる場合はキャンセル料を頂きます。

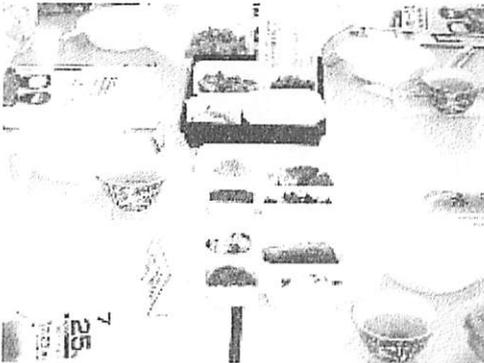
第4章

「つくし」の軌跡

10年間の取り組みを振り返る

学習会

内 容	日 付	備考
「アルツハイマー」について	平成14年9月13日	
健康教室「がんばらない介護」	平成15年6月6日	
「どうする京都21」介護保険勉強会	平成16年2月16日	
「介護者教室」高齢者のお食事について	平成17年11月19日	
「介護者教室」入浴	平成17年3月	
「介護者教室」口腔ケア	平成18年7月8日	
「介護者教室」正しい認知症の理解	平成19年1月27日	
「介護者のためのこころの健康講座」 (さきよう介護者の会との合同企画)	平成19年3月6日	
防災教室	平成19年10月18日	
体操教室	平成20年10月16日、11月18日、 1月20日、2月17日、3月17日	



「介護者教室」高齢者のお食事について



「介護者教室」高齢者と排泄



「介護者教室」入浴



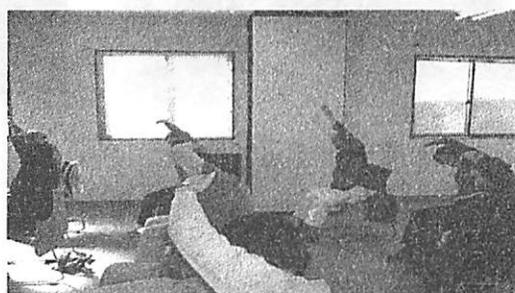
アルファ米の試食準備

見学会

行 先	日 付	備考
山科いこいの里	平成13年12月14日	
大原記念病院グループ	平成14年12月14日	
京都新聞社	平成17年1月25日	京都新聞掲載
菊浜老人短期入所施設	平成13年6月8日	
京エコロジーセンター	平成14年6月10日	
智積院	平成15年12月9日	
京都市会本会議場	平成19年1月23日	

体操教室

内 容	日 付	備考
だれでもできる腰痛体操	平成13年2月22日	
腰痛予防体操	平成15年9月14日	
ヨーガ体操	平成15年6月16日	
体操教室	平成20年10月16日、11月18日、 1月20日、2月17日、3月17日	



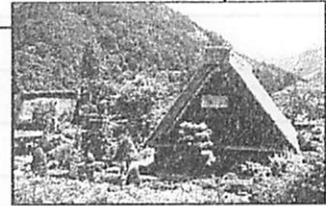
体操教室

旅行

行先	日付	備考
八瀬	平成11年6月27日	日帰り旅行
湯の花温泉	平成12年7月1日	〃
パークホテル	平成12年11月22日	〃
雄琴温泉	平成13年6月8日	〃
八瀬温泉	平成14年6月10日	〃
湯の花温泉	平成15年12月9日	〃
山中温泉	平成17年10月19日	一泊旅行
下呂温泉	平成18年7月9日	〃
白浜温泉	平成19年7月3日	〃
栗津温泉	平成20年7月6日	〃



山中温泉



下呂温泉



白浜温泉



栗津温泉

ふれあいひろばバザー出店

回数	日付	備考
1回目	平成16年6月27日	京都新聞掲載
2回目	平成17年6月5日	
3回目	平成18年6月4日	
4回目	平成19年6月3日	
5回目	平成20年6月1日	
6回目	平成21年5月31日	



いつも大にぎわい

その他

内容	日付	備考
伊藤 東山区長と懇談	平成16年9月29日	
映画鑑賞「東京タワー オカンとボクときどきオトン」	平成20年4月17日	
「音の風」コンサート	平成21年4月16日	
東山区社会福祉協議会会長表彰受賞 梶さん、木村さん	平成18年11月10日	
東山区社会福祉協議会会長表彰受賞 貝嶋さん、井上さん、丸岡さん	平成20年11月14日	



区長と懇談



音の風コンサート

区介護者の会 あす初のバザー

東山

仲間の輪を広げよう

京都市東山区の介護者で作る「区介護者の会・つくし」（梶宏代表世話人）は六日、同区の洛東中で開かれる「区民ふれあいひろば」（区役所など主催）で、仲間づくりなどを目的にしたバザーを初めて催す。

「気軽に参加を」

会は一九九九年、福祉施設や病院、家庭で夫や妻、年老いた父母らを介護している人たちが結成した。現在、会員約百人が介護方法を勉強したり、悩みを分かち合う例会などを開いている。

バザーは高齢化率（29・2％）が市内で最も高い東山区で、同じような立場にいる人に活動を知ってもらい、運営資金づくりにも生かすため実施する。

当日、会の世話人らが、タオルや食器類などの新品の日用品約二百点を並べ、市価の三分の一程度の値段で販売する。

四日には、区社会福祉協議会でバザーに出す品物に値札を張った。

梶代表世話人は「会では介護者同士でしか分かり合えないことを相談できる。気軽に参加してもらったきっかけを提供できた」と話している。

バザーに向けて品物に値札を張り付ける会のメンバー（京都市東山区社会福祉協議会）





本社見学

25日 東山区介護者の会「つくし」の皆さん

本社見学をご希望の方は、京都新聞文化センター ☎075-256-0007 (月曜日～金曜日、午前10時～午後5時) へご連絡下さい

京都新聞社を見学して

— 感想をお寄せいただきました —



1月25日に見学された
京都市・東山区 介護者の会「つくし」の皆さん

- 新聞紙1枚の中に使われているカラーの印があることも、上下のギザギザのカットの意味も、紙面中ほどにある「⑩」などの数字はあることすら知りませんでした。(中略)一番感動したのは、昨年のオリンピックのときのある日の1面が4回追いかけて印刷されていたこと。現在はコンピューターの力もさることながら、発送範囲の広さや発送の速さにもびっくりしました。

— 祖父江光永さん

あすバザーへ物品整理 東山
介護者の会 500点に値札



物品を整理し、値札を付ける「つくし」のメンバー（京都市東山区・やすらぎ・ふれあい館）

京都市東山区の介護者

の会「つくし」のメンバーが三日、同区のやすらぎ・ふれあい館で、バザーで販売する物品に値札を付けたり整理するなどして、間近に迫ったバザーの準備を整えた。

つくしは、お年寄りや障害者の介護者同士の交流などを目的に発足した。五日午前十一時から午後三時に同区の洛東中

で開かれる「東山区民ふれあいひろば」で、昨年到现在も地域住民らに呼びかけて出品物を募り、衣類やタオル、陶器など約五百点が集まった。

この日は六人が参加、陶器セットに三百円など

手ごろな値段を紙に書いて張り、品物の種類ごと分けて箱に詰めるなどした。売上金は、つくしの運営資金に使われる。

東山区介護者の会つくし

10周年、活動盛んに



バザーを準備する「東山区介護者の会つくし」の会員たち（京都市東山区）

京都市東山区の介護者でつくる「区介護者の会」フレッシュ活動や学習の会「つくし」が、今年で十周年を迎えた。高齢化率が市内で最も高い同区で、介護者のリ

月、区内で介護を行う市民約百人で結成。旅行やレクなど交流活動や、要介護者を支える家族のための防災教室、高齢者施設の見学などを行ってきた。

現在会員数は六十人ほどとなったが、木村紀美子代表(65)は「この十年の間に介護保険制度がスタートし、介護者が息抜きできる機会も増えたが、同じ経験のある仲間と話し合うことの大切さは変わらない」と会の意義を語る。

三十日には、六月一日の「区民ふれあいひろば」で催すバザーに向けて、会員が値札付けを行った。和気あいあいとした雰囲気の中、

木村代表は「十年間で介護者自身が高齢化してきた。今後は会としても介護予防も視野に入れた活動を考えたい」と話していた。

(石川健一郎)

第5章

編集委員・編集会議・
よせ書き・編集後記

編集委員

木村 紀美子(代表)

貝嶋 裕子(副代表)

丸岡 みさ子(副代表)

野田 トミ子(会計)

近藤 真弓(世話人)

編集会議

日 程	内 容
平成 21 年1月21日	1. 記念誌概要協議 (1)内容 (2)原稿記載依頼者 (3)体裁 2. スケジュール確認
平成 21 年2月12日	1. 記念誌概要協議② 2. その他 記念のつどい概要協議
平成 21 年2月21日	1. 記念誌概要協議③ 2. その他 記念のつどい概要協議②
平成 21 年4月23日	1. 原稿依頼文作成、依頼 2. その他 記念のつどい概要協議③
平成 21 年5月18日	1. 原稿内容確認
平成 21 年6月3日	1. 体裁最終決定
平成 21 年6月10日	1. 原稿確認、更生作業
平成 21 年6月17日	1. 原稿最終確認
平成 21 年6月24日	1. 印刷、製本作業

10周年を迎えて

10周年を迎えて
この10年を振り返ると、
多くの困難を乗り越え、
成長を遂げたことに
感謝の意を表します。
これからも、
皆様と共に歩んで
まいります。

この10年を振り返ると、
多くの困難を乗り越え、
成長を遂げたことに
感謝の意を表します。
これからも、
皆様と共に歩んで
まいります。

10周年を迎えて
この10年を振り返ると、
多くの困難を乗り越え、
成長を遂げたことに
感謝の意を表します。
これからも、
皆様と共に歩んで
まいります。

この10年を振り返ると、
多くの困難を乗り越え、
成長を遂げたことに
感謝の意を表します。
これからも、
皆様と共に歩んで
まいります。

10周年を迎えて
この10年を振り返ると、
多くの困難を乗り越え、
成長を遂げたことに
感謝の意を表します。
これからも、
皆様と共に歩んで
まいります。

この10年を振り返ると、
多くの困難を乗り越え、
成長を遂げたことに
感謝の意を表します。
これからも、
皆様と共に歩んで
まいります。

編集後記

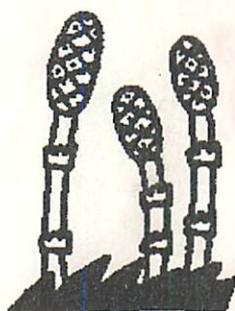
10年間の軌跡がつまった記念誌がとうとうできあがりしました。みなさん、ご覧になってどんな感想をお持ちになりましたか？

私は、編集をお手伝いすることで、「つくし」の様々な活動を垣間見ることができ、会が介護者にいかに必要とされているかを改めて感じ取ることができました。さらには、会員さんの投稿を読みすすむごとに、一人ひとりの介護とともに人生の重さ、深さに深く共感しました。

「つくし」ができて10年、今、会員さんの減少をはじめいくつかの課題をかかえています。確かに10年たてば、組織は当初とは違ったものになってくるものと思います。全員がボランティアとして活動しているのであれば、尚のことと思います。

しかし、これだけの人たちが「つくし」を身近に感じ、慕い、また応援もしています。そこに、これからも「つくし」が発展していく必要性を感じずにはいられません。当事者にしかわからない悩みや苦しみ、そして喜びがあると思います。そして高齢社会はさらにすすみ、介護は今後、さらに社会の問題として取り上げられることが予想されます。また介護を支える制度も課題も指摘されています。

「10年」というのは、人間でいえばまだ10歳です。智恵をつけ、体力をつけながら、一人ひとりの介護者の気持ちや置かれている状況により添いうことを中心にこれからも、ともに歩んでいきましょう。



「つくし 10 周年のあゆみ」

発行 2009 (平成) 21 年 7 月

発行者 東山区介護者の会「つくし」

〒605-0863

京都市東山区五条通大和大路東入 5 丁目梅林町 576-5

「やすらぎ・ふれあい館」東山区社会福祉協議会気付

TEL:075-551-4849 FAX:075-551-4858

E-Mail: fukusi07@mediawars.ne.jp