

令和2年 12月号(年末特大号)
上砂川町ケアサポーター レポート

今後のレポートについて

今月号から“三代目”生活支援コーディネーターである樋江井(ひえい)が記載させて頂いております。

今後は、わたくし樋江井が、いろんな活動・行事に顔を出し、勉強させて頂きつつ、思ったことや、感じたこと、いわば体験記のようなレポートを記載していこうと思っております。しかしながら未熟者の故、何卒温かく見守って頂ければ幸いです。



2代目(右)3代目(左)

さよなら2020年、はじめまして2021年



2020年は新型コロナウイルスにより大変な年となりましたが、皆様にとってはどんな年だったでしょうか。

上砂川町で言えば、「よってけ場」をはじめ、さまざまな活動が中止・延期になってしまった1年でしたが、その中でも、各地域のサポーターの皆様は、コロナ対策を配慮しながらそれぞれの活動に参加された事と思いますが、来年は、少しでも気兼ねなく人と会えるような良い年になってほしいですね。

先月号でも記載しておりますが、一度、自分の地域で話し合い(作戦会議等)をしてみたい、話し合いをしてみたが意見が多くてなかなかまとまらないなど、ご要望やお悩みがありましたらお気軽にご相談下さい！

福祉課保健予防係(62-2222)・地域包括支援センター(62-3370)・社会福祉協議会(62-2882)が、皆様をバックアップします！ 裏面へつづく

サンダーバード3号



18日(金)に鶺本町の「華の金曜日コスモスの会」に参加させて頂きました。ここでは「ポールウォーク」で己を鍛えつつ、気になる方の「見回り」を行うという、一石二鳥の事業を行っています。

当日は、雪がちらつく中、坂や雪道を物ともせずグングン歩いて進んでいる姿を拝見し、毎週行っている成果が発揮されていると感じました。

今回は、「コスモスの会」のポールウォークを支える強い味方をご紹介しますと思います。同会で有志を募り、購入した赤いポールです。



特徴は、先端が尖っているため、冬道でも滑らず、雪が溶ければゴムカバーも付属として付いてくるので、カバー

を取り付ければ路面を傷つけず、オールシーズン使えます。

また、柄の部分に方位磁針がついているため、道に迷っても(?)安心で、耐衝撃仕様という優れ物。

そんな優れ物、何ととっても姿がカッコいい。

赤く尖ったフォルム、初めて拝見

したとき、「あ、サンダーバード3号だ。」と思いました。それぐらいカッコいい。(笑)

同じく黒いポールもあるそうです。やっぱり、自分専用のポールがあると愛着って湧きますよね。



鶺本町のポール(上)サンダーバード3号(下)何となく似てますよね…?

**次回は1月15日(金)13:00~
鶺本町生活館にて実施されます。**

次ページへつづく

Go! Go! スマイル東山



東山高齢者住宅の「東山ポールウォーク」・・・でしたが、12月25日(金)に名称が決まりました!

「Go! Go! スマイル東山」

ポールウォークを始める前に、皆で相談し、それぞれの案を合体して決めたとの事です。なので、「Go! Go! スマイル東山」としては、クリスマスの日が門出となりました。

実際にポールウォーク中は、名称どおりグングン進み、また、「笑顔」や「笑い声」が絶えることなく歩いている姿をみて、改めて名称どおりで良い名前だなあ。と感じました。

また、東山では独自のポール購入のため有志を募ったり、ポールウォークを発展させたイベントなどを次々考えているようで、今後の動向に目が離せませんね!



次回は1月8日(金)9:00～、東山高齢者住宅内にて実施されます。

さよならは別れの言葉じゃなくて再び逢うまでの遠い約束

16日(水)に“2代目”生活支援コーディネーターである飯酒盃(イサハイ)さんの退職辞令式が、社協内で行われました。

上砂川町のために尽力した飯酒盃さん、次は遠い小笠原諸島とのことですが、「1年に一回は帰ってくるよ!」と本人も言っておりましたので、帰ってきた際は、沢山の思い出話を上砂川町に持ってきてくれることと思います。サポーターさん共々、首をながーくして楽しみに待ちましょう。

でも、次会うときは、南の島だしターザンみたいな姿か、日に焼けた真っ黒な飯酒盃さんになっているんだろうなあ・・・。

裏面へつづく

「食べる力」は「生きる力」だ！



「食育」というのはご存じでしょうか。…何となくイメージ的に「子供」に関することだろう。という考えをお持ちの方もいらっしゃる(私もそうでした。)かと思いますが、そうではなく、全世代に関わってくることなんです。

「健康」を意識したとき、まず「運動をしよう！」と考えちゃいますが、運動の他に、バランスのいい「食事」があってこそ、成り立つものなのです。だから、「食べる」という行為は大事になってくるのですが、今の食生活に偏りが出てきてませんか？…心配になってきましたね？心配になってきましたよね！？

そんな「食育」を楽しく学びつつ、下はこども園の園児や小学生、上は同世代の高齢者たちと触れ合いながら食育活動を行っている「食育サポーター」というボランティアさんもありますので、活動内容など気になった方がいらっしゃいましたら、お気軽に保健予防係までご連絡ください。

(問合せ先： ☎ 62-2222 福祉課 保健予防係 谷口)

認知症介護を知る。

平成24(2012)年は認知症患者数が462万人、65歳以上の高齢者の7人に1人(有病率15.0%)でしたが、令和7(2025)年には約700万人、5人に1人になると見込まれています。そのような状況下において、最愛の人が認知症になり、その介護を行っていくこととなった。という想いは、「大変」「辛い」などの言葉では、言い表せないことだと思えます。

そのような想いが綴られている認知症の人の介護体験記録集「思いをつむぐ日々から」(北海道認知症の人を支える家族の会:年1回発行)では、今回、上砂川町のケアサポーターでもある児玉満江さんの体験記録が掲載されています。児玉さんが体験した介護者としての苦労や心の葛藤など、周囲の支援により今も介護が続けられることなどの内容を同じく上砂川町のケアサポーターである上村 千嘉子さんが校正した内容になっており、認知症の介護者だから気付くこと、感じることも他の体験談が記載されておりますので、是非読んで頂きたいと思えます。



次ページへつづく

年末年始は「ステイホーム」

今年の年末年始は、なかなか仲が良かった人や親戚、お孫さん等に気軽に会えない少し寂しい年末年始となりそうですね。

なので少しでもご自宅で楽しく充実して過ごせるよう、いっぱいレポートを書きましたので、是非、ゆっくり読んでいただければと思います。

来年についてですが、現在、新型コロナウイルスに対するワクチンが出来つつあるも、同ウイルスの「変異型」がニュース等で騒がれつつあることから、来年も、新型コロナウイルスが猛威をふるうと思われれます。

なので、来年はもう「集まらないので中止」ではなく「集まらないなら、どう対処するか」が重要になってくる年かと思います。そこには、皆さんの知恵をお貸しして頂くことと思いますので、何卒ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

来年も忙しくなるぞー・・・なーんて。良いお年をお迎えください。ではではー

2021年1月のケアサポーター関連イベント

日程	内容	場所	時間
1月15日(金)	よってけ場	中止	
1月18日(月)	カフェまちなか	中止	
1月20日(水)	きつずキッズ クッキング	認定こども園 ふたば	10:00 ~ 11:00
1月21日(木)	いっしょに あそぼ!	認定こども園 ふたば	10:00 ~ 11:00
毎週火曜日 ※1月12日から	ぷちもえ	町民センター (送迎あり)	9:00 ~ 11:30
毎週金曜日 ※1月8日から	Go!Go!スマイル東山 ラジオ体操& 屋内ポールウォーク	東山高齢者住宅 集会所	9:00 ~ 10:00
毎週金曜日 ※1月15日から	華の金曜日コスモスの会 見守り ポールウォーク	鶉本町生活館	13:00 ~
※各地区 およそ週1回	百歳体操	各地区の 生活館や集会所	※各地区で 異なります。