



水島地区介護者の会「とまり木の会」

発行：倉敷市社会福祉協議会
水島事務所
〒 712-8062
倉敷市水島北幸町 1-1
TEL 086-446-1900
FAX 086-440-0154

青葉が目に眩しく、風薰る新緑の季節が訪れました。皆さん、お変わりございませんか？

さて、5月10日（火）とまり木の会総会を、水島支所5階 大会議室で開催しました。23名の会員の方が出席されました。

平成27年度事業報告・決算及び平成28年度事業計画・予算の審議も滞りなく進み、ニュースレターの月毎の担当の方々も決まりました。ニュースレター担当の方は、定例会のときに記事の提出をお願いいたします。インタビュー形式での記事を希望される方はご連絡ください。定例会後、聞き取りをさせていただきます。

平成28年度の役員をご紹介します。

会長：山田 早苗さん

副会長：竹野 博子さん

監事：畠 陽子さん

運営委員：高橋 孝子さん、森下 幸江さん、山縣 知恵子さん、三沢 克枝さんです。



役員のみなさま、一年間よろしくお願ひいたします。他会員のみなさまも一緒に、より充実した会になるようご協力を願いいたします。はとぽっぽの会員にも、新しいメンバーが加わりました。伊藤 廣子さんです。はとぽっぽのみなさんもご協力よろしくお願ひいたします。

総会の後は談笑会でした。小野さん、黒田さん、村上さん、渡壁さん、武政さん、山縣さん、竹野さん、森下さんが介護の現状や介護をしていた頃のお話をいただきました。介護をしている中で辛いことや悩んでいること、被介護者が他界してから分かったことなどそれぞれの思いをお話しいただきました。



介護者の方に共通して言えることは、介護者的心と体には大きな負担があることです。「いつまで続くのか先が見えない」「毎日同じことの繰り返しに息がつまる」「自分の時間がない」…そう思う一方で、そんな自分を責めて自己嫌悪に陥ってしまうこともあるもではないでしょうか。

山田会長から、“自分の健康が一番”とお話しがあったように、自分自身の心と体の健康を大切にしてください。介護者的心と体を癒すために、一人で抱え込まないようにならう。完璧を目指して頑張りすぎないようにしましょう。そして、自分を大切にていきましょう。

とまり木の会の目的は、会員同士の交流を通じて、介護者的心の不安や悩み事を相談したり、気分転換をすることにより、介護生活の負担を減らし、お互いに支え合い、心を癒し、より良い介護を行えるように支援することです。

今後の例会でも、日々の出来事や悩んでいることを多くの方に話していただければと思います。一人で悩まず、みんなで解決したり、ヒントになるお話ができれば、より例会が充実したものになると思います。

会員のみなさん 今日も一日良い日をお過ごしください。



《6月例会》

開催日時：6月 7日 (火) 午前10時から正午

会 場：水島障がい者支援センター はばたき

内 容：健康に関すること 水島協同病院

① 測定 (・足指力 ・握力 ・肌チェック ・基礎代謝)

② 100歳体操

《7月例会》

開催日時：7月14日 (木) 午前10時から正午

会 場：水島障がい者支援センター はばたき

内 容：アコーディオンを聴こう♪歌声喫茶

