

# 西からの風

地域とセンターをつなぐ 情報便

第7号 平成30年8月14日発行  
地域包括支援センター  
かこがわ西  
〒675-0303  
加古川市志方町細工所1086番地  
TEL 079-452-2097

今年も夏の太陽が照りつける季節がやってまいりました。皆様におかれましては夏バテなどされず過ごされてますでしょうか。7月には記録的な豪雨が西日本を襲い、各地で大きな被害が起きました。私たちの地域でも避難勧告が発令され尋常ではない事態に皆が自然の恐怖を感じました。同時に、こんな時こそ、近隣や地域との繋がりが大切であることも実感させられました。災害では、まず自分自身を守る「自助」。自身や家族の安全が確保できた時には、近所や地域の人々を助け合う「共助」が必要となります。今回の災害でも、この「共助」が多くの命を救ってきました。「自身の事」から「地域の事」へ目を向ける事の大切さは、災害時だけではなく今後の日常社会でも大変重要となってきます。今回の災害を機に「共助」の大切さを学び、近隣が互いに声掛け合い、助け合う、古き良き日本のやさしい文化を復活させなくてはと感じさせられました。

センター長 田中 英基

## ✿ センターの活動報告～さわやかな風をお届けします～

### ✿ 介護者のつどい～ホッとひと息～[H30.2.7] 加古川西公民館にて

今回の「介護者のつどい」は日頃介護されている方等が8名参加し、お茶を飲みながらゆっくりと話をしました。介護体験の中から「感情のコントロール」「ストレス解消法」など、自分の経験に重ねながら共感されていました。同じ悩みを持つ参加者同士が胸の内を吐き出すことで「スッキリした、また明日から頑張れる」と話されていました。

### ✿ 男性介護者のつどい「男気力フェ」[H.30.3.6] 志方公民館にて

この日は奥様の介護をしている2人暮らしの男性介護者5名が参加されました。最初は緊張した様子でしたが、介護体験等を話す内に、徐々に和やかな雰囲気になりました。「長年2人で築いてきた人生、今日を大事にしていきたい」という話に、皆が同感されました。

### ✿ 介護者のつどい「知っ得情報館」[H30.5.30] 加古川西公民館にて

大好評の企画「カラダにやさしい料理教室」を開催し、介護をされている方を中心に12名参加されました。前回に引き続き、ボランティアグループ「ゆめの会」さんのレシピをもとに、和気あいあいで助け合いながら料理をしました。会場には美味しい香りが満ちており、心も体も満腹の思い出になりました。



献立 「チキンソテーバーベキュー風味」「じゃが芋の揚げ出し」「春雨の中華風酢の物(パンサンスー)」

## ✿ 介護者のつどい 平成30年度予定

### 介護者のための 知っ得情報館

9月12日(水)

9:30~16:15

秋の日のバス旅行

～ぶらり丹波路～

11月27日(火)

13:30~15:00

茶話会～ホッと一息

場所：加古川西公民館（教養室）

平成31年 2月7日(木)

13:30~15:00

コロとかだにやさしい料理教室

場所：加古川西公民館（調理室）

### 男性介護者のつどい 男気力フェ

平成31年 3月8日(金)

13:30~15:00

茶話会～ホッと一息～

場所：志方公民館(第1会議室)

誰かに相談したい事、聞いてほしい事、困ったこと…男性ならではの悩みなどを気軽に話してみませんか。



「介護者のつどい」とは…

同じ立場の仲間が集い、気楽に自分のことを話し、他の方の話を聞くことによって、よりよい介護方法と一緒に学んだり、リフレッシュしたりする場です。

## ✿ 出張 介護・福祉なんでも相談 平成30年度実績・予定

介護や福祉、医療に関すること… お困りごとや心配ごとがあれば、お気軽にご相談ください。※相談無料です。

日時 每月第4金曜日

10:00~12:00

場所 志方公民館にて  
(あさがおカフェ内で開催)

相談員 当センターの三職種が  
対応します

4月22日(日) 5月27日(日) 6月24日(日) 7月27日(金)

8月31日(金) 9月28日(金) 10月26日(金) 11月30日(金)

12月14日(金) 1月25日(金) 2月22日(金) 3月22日(金)

日時 每月第4火曜日

13:00~16:00

場所 加古川西公民館にて

相談員 当センターの三職種が  
対応します

4月24日(火) 5月22日(火) 6月26日(火) 7月24日(火)

8月28日(火) 9月25日(火) 10月23日(火) 11月27日(火)

12月25日(火) 1月22日(火) 2月26日(火) 3月26日(火)