南丹市介護者家族の会　合同ニュース

NO.3　令和３年３月 発行

『1 月は往ぬる（行く）』『2 月は逃げる』『3 月は去る』とあるように、
早くも１年の【4 分の 1】が過ぎていこうとしています。
今年の冬は寒さが厳しいものの、雪が少なくすんだのが大変ありがたいことでした。
さて、《南丹市介護者家族の会　合同ニュース》は、このたび第３号を発行することとなりました。今回も、会員の皆さまからお寄せいただいた心温まるメッセージをお届けします。

教えて！
先輩！！

名人に聞く　～野菜づくり編～

第２号の合同ニュースより

３年前から、野菜作りを始めました。
今年初めてさつまいもを植え、楽しみに掘ってみたところ、
顔くらいの大きさのいもが７個も…大笑いです。
どうしたら普通のさつまいもが出来るでしょうか？
みなさんのアドバイスを待っています。

（絆の会　宇野　まり子）

たっぷりの愛情を注がれ手間ひまかけて育てられ、すくすくと大きくなったのでしょうね。

今回は、各町の『野菜づくり名人』に、さつまいもづくりのコツやアドバイスをうかがいました。

苗は 6 月初めに植える。苗を横に寝かせるように植え、藁をきせ、水をやる。
肥料は園部ユーキ使って、ほおっておいたら大きく育ちますよ。
（園部）

野菜作りは土作りが大切。
さつまいもを植える１週間～10 日前に土に肥料をやり、土と肥料を少し寝かせ馴染ませてから植えていく。
大きくなるのは、前に何かを作っていたのならその肥料が残ってしまっているのかもしれない。さつまいもを作る時の肥料は少なくて大丈夫。　（八木）

肥料が多かったんじゃないかな？
全くないのも育たないけれど、
たくさんやりすぎても大きくなりすぎて、味が残念なこともあるよ。
（美山）

【土づくり】【肥料】がポイントになるのですね。

秋の収穫時期の報告を

楽しみにお待ちしております！

この1年を振り返って

あいの会　会長　　西しげ子

今日は啓蟄(けいちつ)。

朝から雨だが暖かくて、鶯も鳴いてくれて有り難い。そんな中、布団の中で思い出した。
【2月のあいの会で皆から一言ずつ話してもらい、それを合同ニュースに載せる】ということを…。
その集いはすでに終了。完全に脳細胞の記憶装置が外れていた。

この1年間のあいの会での出来事を列々と並べてみようか？
コロナが世界を、日本を席巻して、私たちの活動も自粛せざるを得なくなって、年度初めの総会も資料を配って了承していただいた。
あいの会は『今介護している人たちの声を聞く。その声に耳を傾け、何が出来るのだろうか、と考える』と、心得てきた。しかし実態は、唯聞くだけで終わっていて、介護者が涙しながら笑いながら日々を送っている。月１回の集いを楽しみとしてくれて「自分の話を聞いてくれるだけでいいよ」と言って下さる。
この人達の集える場所を何としても確保する……出来ることから始めました。
三密を避けるために屋外で…「大野ダムでしゃべりませんか？」と声をかけたのが葉桜のころ。
その後は世の中少し落ち着いてきて、公共の場所も使えるようになったので【密を避け】【消毒しながら】【マスクして】無理のない範囲での参加を呼びかけました。

会員の方より、マスクを作る可愛い布を沢山提供していただいたり、
レースをあしらったマスクを作って皆に配っていただいたり…本来私が用意しないといけないところ、気付いた方よりして頂きました。（この紙面をお借りして心よりお礼申し上げます）
秋は、スポーツや文化に触れる機会をもとうと、恒例の『グラウンドゴルフ大会』や『川柳教室』を開催。
また、大野ダムでの『紅葉狩り』は、 外出することが少なくなった身に良い刺激となりました。
冬はインフルエンザ等も懸念されるため、消毒など予防対策をより強化した集いとなっています。

ここで、冒頭にあった【2 月のあいの会】について。
活動拠点である『コミセン』の一番広い部屋を借り、「さぁ合同ニュースの原稿をスマホに録音して～♪」と準備していました。おしゃべりしながら新聞紙でエコバッグを作ろう！と皆で取りかかり、それが思いのほか作業に集中してしまい…。スマホの録音操作も、原稿のことも、どこかに飛んで行ってました。
のどを潤すお茶がなくなり、ハッと気が付けばお開きの時間は過ぎており…名残惜しさを感じながら、〆の挨拶をいたしました。この日は、新しい会員さんのお顔もあって、大変充実した集いとなりました。

残念ながら今回は、一言掲載ができませんでしたが、次年度がある。

あいの会の皆さん、どうぞよろしく。

～介護の思い出～

今は介護の OB となりましたが、その当時はお母さんのお世話をさせていただいていました。お母さんは、夜は離れで休まれていました。時々、夜中にベルが鳴ってドキドキしながら慌てて離れに行ったことが何回もあり、これではと思い私が離れで一緒に寝ることを思いつきました。その晩から私はお母さんに言わずにベッドの下に布団を敷いていたところ、「あんた！！そんなことされたら、気を遣って余計寝られへんし、私はまだまだ大丈夫やから、あっちへ行って欲しいわ」と言われました。「じゃ、私は母屋へ行くし、ゆっくり寝てや」と言って電気を消しましたが、その内お母さんが寝られたのを確認して、私もそのまま眠りました。夜中に目を覚まされて「〇〇（名前）！！ここで寝とってくれたんか」と、とてもうれしそうな顔で言って下さいました。それからは気分的に安心されたのか、よく眠られるしトイレに行かれるときも、私が気配を感じて早く対応出来るようになりました。それ以来、主人とは夜は別居状態（笑い）でしたが、94 歳で永眠されました。今は遠い昔の思い出です。

お母さん！！ありがとうございました。（たんぽぽの会　会員）

今は介護されている人が近くにおられて、（友達）ですがいろいろアドバイス出来るようになりました。これも今まで義母、母など少しずつ見てきたから分かる事かもしれません。
そしてたんぽぽの会員さんのお話を聞かせてもらって勉強になった事です。これからももっと勉強をしなくてはね。

（たんぽぽの会　会員）

・寒空に
吐く息白く
話し合い
友と学びし
楽しき笑顔

・毎日が
コロナニュースに
マスク攻め
早く終息
祈りし気持

（たんぽぽの会　会員）

７番目のひ孫の写真と。

ばーちゃんの見守り隊、チャタロウ（隊長）とマーブル（隊員）。
ベッド上で付きっきりで隊長が見守る。
私が出かけるときも、見ていてくれるので安心。
夜行性の為、人間が寝ている間も見守りしてくれる。
ムカデも、すぐ見つけて見逃さない。
頼りにできる存在です。

なごみの輪　大槻一江

問題 ～ 脳トレ★クイズ ～

次の□の中に当てはまる漢字は何でしょう。

①　背
招き □ 山
海

②　紅
前頭 □ 若
落

＊＊絆の会　木戸ウメノさん作の問題です＊＊

※答えは、合同ニュース内にあります。

【合同ニュース発行にあたり】

先日のリモート会議各町会長職員様ご苦労様でした。私も初体験でどのように映っていたでしょうか？

さて、新年度からワクチン接種が始まりますが、どのような形で収束していくのでしょうか。

そんな中、昨年中止しました四町合同事業を開催できることを願っています。

私事で失礼ですが、4 月位からいろんな制度を利用して介護資格の取得を目指し、スキルアップしたいと思います。

日吉町介護者家族会
絆の会　会長　加地　哲

昨年、いや実際はその前の年より始まりましたコロナウイルスは、いまだ終息の兆しが見えません。

これにより全ての行事がストップしております。皆様もかなり影響を受けておられると思います。

然し、介護にストップはありません。精神的にも肉体的にもです。

私事ですが、妻の母は京都府与謝野町に住んでいました。今年 9 月で 102 歳になります。今年 2 月までは、地元のデイサービスに通っていましたが、自宅で転げて近くの病院に入院しました。入院している間は介護の心配はありませんでしたが、いざ退院となるとどうするか、自宅に戻るか、妻の兄夫婦が母の介護をしていましたが、どちらも身体が弱くもうこれ以上介護ができる状態ではありません。急遽家族会議が開かれ、何処か施設を探す事になりました。然し何処の施設もいっぱいで順番待ちです。ケアマネジャーさん、病院の職員さんが探して下さいました。その結果、兵庫県の三田高原病院に入院が決まりました。これでひと安心と思っていたら、新しい病院はベッドの下に足をついたら分かるマットが敷いてあり詰所のベルが鳴るようになっていますが、ベルが鳴り駆けつけると母がベッドから落ちていました。検査の結果、大腿部骨折で、手術は三田市民病院で行われます。現在、手術も無事終わり、2 週間で元の病院に戻れます。皆さまも同じような介護をされていますが、何が起こるか分かりません。ご自身の精神、身体に気を付けて日々生活して下さいね。

園部町介護者家族会　なごみの輪　会長　内山　易

新規会員を募集しています！◆申込み・お問い合わせ先◆

なごみの輪（園部）：南丹地域包括支援センター園部事務所　電話：0771－68－3150

たんぽぽ　（八木）：南丹地域包括支援センター八木事務所　電話：0771－43－0551

絆の会　　（日吉）：南丹地域包括支援センター日吉事務所　電話：0771－72－0214

あいの会　（美山）：南丹地域包括支援センター美山事務所　電話：0771－75－1006

介護者家族の会の行事は、赤い羽根共同募金の助成を受けて行っています。

脳トレ★クイズの答え　①猫、②葉