



皆さまこんにちは。今年も早いもので2月になりました。いかがお過ごしでしょうか？
まだまだ寒い日が続きますので体調管理には引き続き十分気を付けて頂きたいと思
います。



今回は、合同交流会と日吉町・美山町の介護者の会の活動内容をご紹介します。



～南丹市家族介護者交流事業を開催しました～

11月11日（土）南丹市介護者家族の会合同交流会を日吉町の遊 you ひよしで開催しました。
午前中は映画『ケアニン～ここに咲く花～』を鑑賞し、午後から4グループに分かれて交流会を
行いました。全体で40名の参加がありました。

また、「なんたんオレンジガーデニングプロジェクト特別展」として認知症の方が美山の秋の風景を
写真撮影された写真展も同時開催しました。



映画の内容

特別養護老人ホームでの認知症の方の対応をめぐり、施設側、介護職員、家族の思いが交錯する中で、介護職員たちが家族の思いを叶えようと奮闘される。

◆映画鑑賞の感想より

- ・感動して泣きました。私も主人を見ているので共感できました。お世話していただいている大変さがありありとわかりました。感謝します。
- ・施設のこと、介護者の気持ち、介護者の家族の気持ちの在り方がよくわかりました。
- ・何ができるかを考え、やってみることが大事なこと、今日から私の暮らし方にも活かせると思いました。



交流会の様子

普段の介護で悩んでいること、困っていることなど話され、経験者の話を交え交流されました。

◆交流会の感想より

- ・いろいろ良いお話が聞けて良かったです。おしゃべりすることがいいですね。
- ・実体験を聞かせてもらいながら、一緒に泣いたり笑ったり良い機会でした。
- ・一人で抱え込まない介護をみんなで共感できたのは良かったです。



◆来年度に向けて

11月15日（水）4町の家族会会長会を実施し、合同交流会の振り返りを行いました。
来年度は若年性認知症の方の実話をもとに作成された映画『オレンジ・ランプ』の鑑賞会を
アルツハイマー月間である9月に開催することになりました。お楽しみにしてください。



しめ縄づくり・クリスマス会

12月25日、クリスマスに絆の会を開催しました。今回は昨年から計画を温めていた、「しめ縄づくり」をしました。講師は、絆の会の会員さんです。



しめ縄に飾る縁起物などの飾りをしめ飾りと言います。橙には実が木から落ちにくく何年も実をつけたままにしていることもあり、また古い実がついていても翌年には新しい身をつけることから、子孫繁栄の象徴とされています。しめ飾りには、それぞれ意味があることも教わりました。

作り方を教わりながら作ってみますが、なかなか上手くいきません…

途中クリスマス会(ケーキ休憩)を挟みながら作成し、素敵なしめ縄が出来上がりました。



感想

- ・立派な物が出来たので、嬉しかった！
- ・これで良い年を迎えられそう。
- ・しめ縄など作る機会は少なくなったが、やっぱり良いものだった。





『ここがぁりゃこそ 頑張れるんや!』

～あいの会(美山町)活動報告～



あいの会は、毎月交流会を開催しています。

介護についての情報交換やお悩み相談、たまにはグチをこぼしたり…なんでも気軽に話ができ、顔を合わせるだけでも元気が出るような会を目指し、活動しています。

12月は『寄せ植え&クリスマス会』を開催しました。



まずは新春を迎える準備として『寄せ植え』をしました。
会員さんご夫婦が丹精込めて育てられた立派な葉ボタンをメインに、
各々好みの花で彩りを添えるように植えていきました。

「こうしたらキレイに見えるで」などお互いにアドバイスしあい、外の寒さを感じないほどに
手も口もよ〜く動かして…(これがあいの会の真骨頂!)あっという間に完成しました。



ウォーミングアップを終え、お待ちかねの『クリスマス会』。
ミニツリーやリースが飾られ、目の前にはケーキやお菓子…いつもの談話室がパーティー会場へと様
変わり。華やいだ雰囲気の中で甘いものをいただきつつ、近況報告をしました。



読み聞かせサークルで活躍中の会員さんから、紙芝居のプレゼントがありました。みんなすっかりと
童心にかえり、お話に夢中になりました。「上手にしやはるなあ〜」と大喜びでした。

最後はオカリナの演奏に合わせてクリスマスソングを唄い、お開きとなりました。

「あいの会があってよかった。」「何でも話ができるな。」「ほんま、ここがぁりゃ〜こそや!」
こんな言葉をかけてもらえてうれしい限りです。

これからも、介護する仲間の『オアシス』でありたいな、と強く感じた1日となりました。

各町介護者家族会の会長の皆様からのメッセージをお届けします。



園部町介護者
家族の会
「なごみの輪」
会長 内山 易

介護されている方はご主人様、奥様、お父様、お母様、御兄弟様、息子様、娘様と皆様色々です。しかし、介護は同じです。その大変さは経験している人、経験した人は分かります。だから、介護者家族の会がそのような方に必要なのではないのでしょうか。

今後とも、4町で介護の必要な方のために話題、ニュース等を共有していきたいです。

なごみの輪（園部町）

みんなで集まって、ふっとなごめる場所・輪・和。「わ」を大切にしよう。



八木町介護者
家族の会
「たんぼぼ」
会長 大内 清美

「介護ってこんなにしんどいのや」、「どう接したら良いのやろ?」「どう受け答えしたら良いの?」など、いろいろな事に悩み、介護するうえでストレスをため込んでいませんか?

「たんぼぼ」はOBの経験者と共に語り合い、自分の気持ちを吐き出せる場、聞いてもらってスッキリ、そして笑顔あふれる居場所になっています。

たんぼぼ（八木町）

野に咲いたんぼぼのように強く、たくましく…。やさしい花を咲かせよう。



日吉町介護者
家族の会
「絆の会」
会長 加地 哲

会員の皆様いかがお過ごしですか?交流会などが再開できるようになり嬉しく思っています。

介護の世界は、答えのない世界です。介護を正面から受け取らず逆手にとってみてください。

介護を英語で**CARE**と表します。

C…キャン
A…アゲイン
R…リメンバー
E…エンジョイ

頑張りすぎない介護を!!

絆（きずな）の会（日吉町）

家族のきずな・結びつき
仲間のきずな・結びつき 絆を大切に…。



美山町介護者
家族の会
「あいの会」
会長 西 しげ子

毎日時間を止めることなく24時間介護が肩に乗っている者にとって、自分の気持ちを吐き出せる場所は必要です。めいめいに自分の思いを話し、OBも経験を語ることでお互いが高められ、磨き合っていると感ずります。

その現れが笑顔だと思えます。

優しい笑顔を存分に振りまきたいですね。

あいの会（美山町）

助けあい・支えあい・愛・介護者である私(1)…。大切にしたいな。

新規会員を募集しています！

皆さんの近隣やお知り合いの方で介護をされておられる方がおられましたら是非お声かけ下さい。

◆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
たんぼぼ（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。

募集中!

