

時には…

力を抜いて ストレス発散を！

5月に一宮保健福祉センターで行われました「介護者のつどい」に参加させていただく機会がありました。今回は、その時に感じた事などを少し書いてみたいと思います。

当日は、現在、自宅で介護されている方や以前介護されていた方など男女10人の方が参加され、オムツ交換や水分補給を実際に体験していただきました。

ふだんヘルパーが行っている方法を皆さんに見ていただいたい、介護者同士でアドバイスをし合ったりして、にぎやかに過ごしましたが、何といっても意見交換する時の皆さんはとにかく明るい！

「うちの主人は体が大きいのでオムツをかける時に大変」とか「ご飯を食べるのにすごく時間がかかって困る」など、色々な悩みを抱えながらも、皆さん

それぞれに工夫しながら、ご自分の方法で自信を持って介護されており、それが明るさの秘訣かなと、かえって私の方が勉強させていただきました。



ヘルパーの指導で介護を体験

「介護」は、一生懸命になり過ぎたり、完璧にしよつとするとシンドくなることもあるでしょう。ある程度力を抜いて、自分の楽しみの時間も持ちながら、時にはストレス発散も必要です。

社協の各支部で開いている「介護者のつどい」などに参加してみませんか。介護者の方同士、笑ったり、励ましあったり、お話をするだけでも、ストレス発散の有効なひとつの方法だと思いますよ。

(一宮支部ホームヘルパー

福田 真由美)

暮らしの相談、お困りごとは社協へ！

～総合相談所のお知らせ～

※秘密は厳守します。

※相談はいつでも無料です。どこでもお気軽にご相談ください。

※相談は、市内の方が対象です。

	山崎支部 TEL. 62-5530	一宮支部 TEL. 72-2211	波賀支部 TEL. 75-3631	千種支部 TEL. 76-3390
心配ごと相談	(一般相談・専門相談) 心配ごと相談員 と き: 9月26日(金) 10月3日(金) 10日(金) 17日(金) 24日(金) 13:30～16:00 ところ: 栄栗防災センター	(一般相談) 心配ごと相談員 と き: 9月30日(火) 13:30～16:00 ところ: センター三方 と き: 10月14日(火) 13:30～16:00 ところ: センターいちのみや	(一般相談) 心配ごと相談員 と き: 9月24日(水) 10月8日(水) 13:30～16:00 ところ: メイプル福祉センター	(児童相談) 児童委員 と き: 10月8日(水) 13:00～15:00 ところ: 保健福祉センター (一般相談) 民生委員 と き: 10月21日(火) 13:30～16:00 ところ: 保健福祉センター
結婚相談	と き: 10月2日(木) 16日(木) 13:30～16:30 ところ: 栄栗防災センター	と き: 10月4日(土) 13:30～16:00 ところ: センターいちのみや	と き: 10月11日(土) 19:30～21:30 ところ: 市民センター波賀	と き: 10月15日(水) 13:30～16:00 ところ: 保健福祉センター
介護・福祉相談	毎週月曜日～金曜日まで(8:30～17:30)常時、社協各支部の窓口で、介護に関する相談や苦情、福祉サービス等の相談を受付けています。お気軽にご相談ください。			