

包括だより

令和5年1月11日発行【編集 浅川町地域包括支援センター】



第12号・冬



あけましておめでとうございます

今年もよろしく願います

皆さんは、どんなお正月を過ごしましたか？

私は、毎年テレビ&寝正月です。食っちゃ寝、食っちゃ寝…

これではいけませんね

さあ!!今年も頑張っていきたいと思います!!

今年最初の、包括だよりのお題は…『言われて嬉しい魔法の言葉』
について、お話ししたいと思います。

「魔法の言葉」とは、どんな言葉でしょうか？

ヒントはら文字です…とても難しく、素晴

らしい名言を考えてしまいませんか？

実は、とても身近な言葉なのです。



「ありがとうは魔法の言葉」と言われています。今回は、ありがとうの素晴らしい力についてお話ししたいと思います。

みなさんは、『ありがとう』と誰かに伝えていきますか？

ありがとう!!を言われて、嫌な気持ちになる人なんて、いませんよね!!

「ありがとう」という言葉の効果は、より良い人間関係を築く事にも関係している事が、ノースカロライナ大学のサラ・アルゴワ氏の研究によっても証明されています。

「ありがとう」と口にする、言った側・言われた側の、お互いを笑顔で元気にし、更にストレスも消えます。

嫌な言葉を誰かに言ってしまった…

皆さんはこんな経験はありませんか？

これは、大人も子供も皆同じ。



一度口にした言葉は、「無かった事」にはできませんよね。

嫌な言葉を口にするより、気持ちが悪くなる「ありがとう」や、前向きポジティブになる素敵な言葉を沢山言ってみよう。

ちょっとしたことで、感謝されたり、褒められたりすると、誰でもその日一日ハッピーになります。

皆さんは『言葉』という言葉を聞いたことはありますか？

人にはこれだけ分かる人、これだけ分かる人



良い言葉にはプラスのエネルギー・悪い言葉にはマイナスのエネルギーが宿ると言われています。

言葉のエネルギーは、良くも悪くも相手だけでなく、自分も同じ影響を受けます。ですから、「ありがとう」は、自分にも相手にも良い結果を与えるのだそうです。

他人を褒める言葉は、自分にも効き目がある！そう思うと、優しい言葉だけ話したいと思いませんか？

お父さんやお母さん・旦那さんや奥さん・息子さんや娘さんなど、普段なかなか恥ずかしくて言えない方も、これを機会に、是非「ありがとう」の感謝言葉を口に出して伝えてくださいね!!

「ありがとうの効果」を調べてみると、実に沢山の体験談やや体にプラスになる事例が書いてあります。

ありがとうは、運を開きツキを呼び、夢や望みを叶えてくれるかもしれません。

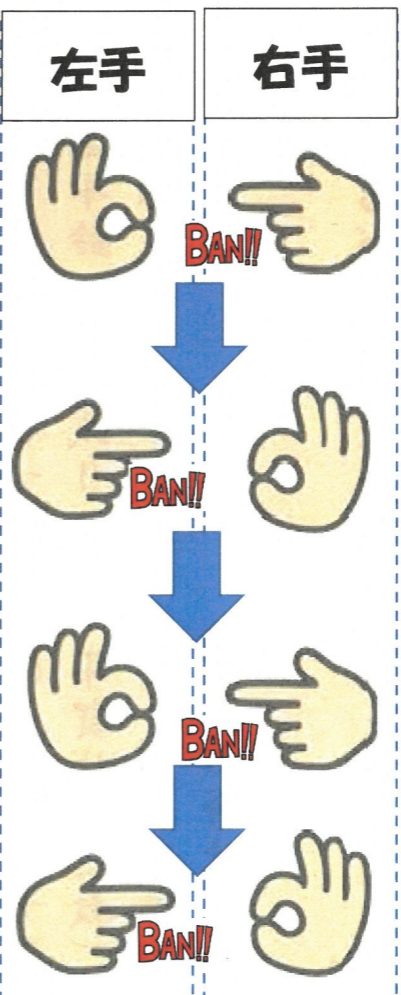
だから、『ありがとうは魔法の言葉』なのですわね

【認知症予防に脳トシをしてみよう!!】



ピストルの

- ① 右手の親指と人差し指でピストルの形を作ります。
- ② 左手は親指と人差し指でOを作ります。
- ③ 右手のピストルで左手の的を狙います。
- ④ 「こんな感じで「バン」「バン」と言いながら、左右の手を交換してくださいね!



できないところが、また楽しい♪
できるまでやってみましょう!

福寿草サロンの紹介です

昔から地域の繋がりが沢山ある皆さんです。サロンに来る事を、全員が楽しみにしています。皆が集まると、大きな声で笑い、盛り上がり、皆が皆を思いやり、若い人達は無条件でサツと動いてくれます。

作り物が大好きで、おりがみや製作物など何でもチャレンジします!できなくても諦めず、そのうちにある程度、できるようにして帰り、家でも挑戦して作りまです!できたものは、人にあげたり・自分の家に飾ったり、それぞれですが何でも楽しんでやる!!これがとても大事ですね!!

自主活動も、年に4・5回は率先して行っているんですよ!

自立している所も、また素晴らしいですね!



針金ハンガーリメイクに挑戦しています!根気のある作業ですが皆1本以上仕上げましたよ!集中!!集中~!!



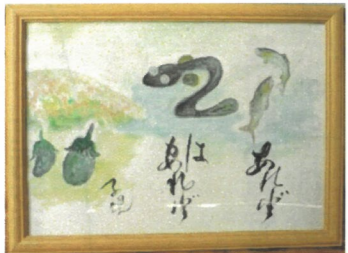
バンド名「こはるのひより」の生演奏を聴いて癒されています

【私、こんな趣味を持っています!!】小針 啓蔵さん

啓蔵さん専用のアトリエがあって、そこで絵を描き、その絵に達筆な筆文字を書き足し、できた作品を額に入れて、玄関には沢山の絵画が飾ってあります!

もう一つ最近の趣味は、昔読んだ本をもう一度読む事。

若い時に読んで感じた事と、今読んで感じる事は全く違って、面白いそうです。



↑啓蔵さんが正岡子規の俳句を元に絵を描いたものです。

「鮎あれど鰻はあれど秋茄子」

啓蔵さんの考えは、「最高の美味しい食べ物より、普段食べている節の物の方が、美味しい!!」と理解し、この絵を描いたそうです。





江田 久男さん（73歳）
マサ子さん（70歳）

仲良しのお二人にインタビューしました！
新婚旅行では、2つのハプニングがありました！
泊まるホテルが停電してしまい、ロウソクでロマンチックな夜景を見たこと。（不慣れな思いをしたけれど良い思い出ですね♡）

2つ目は、親戚に借りた8mmビデオにフィルムが入っていない事に気づかず、録画し続け、家に帰宅してから観ようと思ったら何も録画されていなかった事。（これはショックですね）初めてだったのでフィルムの事まで気づかなかったそうです。

こんなハプニングから、始まった夫婦生活も今年で43年目。当時から、マサ子さんは家で理容室をしているので、出かけることはあまりないそうです。でも、子供たちが、大好きなケーキを買ってきてくれたり、郡山まで連れて行ってくれたりするので、それが楽しみです♪と書いていました。

久男さんは若い頃から「外に目を向けたいとダメなんだ！」と、浅川町を飛び出して、何度も福島市に行き、勉強会に参加し、「六次化」という塾に入った時は、綿に注目し子供布団や、コトンの靴下を作った事もあるそうです。還暦を迎えた時は、自転車で北上しながら3泊で野田村まで行ったこともあったそうですよ。今は、浅川町の人の為に、紙すきや運動ボランティアの活動をしています。

「お互いに一言どうぞー！」と書いて、「これから面倒見てください」と久男さん。マサ子さんは「元気でいてもらいたい。前向きに！って言う人だから！」と優しい一言。
奥様の内助の功のお陰で、久男さんは、安心して外に出かけられるのかもしれないと、感じました。



久男さんが育てた綿の種をお母さんが取ってくれている所

「高齢者の介護悩んでいませんか？」

介護は長期間に渡ることが多く、家族だけでは難しい。限界があります。高齢者を介護する中で「虐待」と思われる行為が起きており、重大な人権侵害として、高齢者を苦しめています。

その原因の一つに「介護者の心の疲労」があります。一人で抱え込まずに、専門機関や地区の相談機関を活用しましょう！

相談窓口 浅川町保健福祉課
浅川町地域包括支援センター
電話 36-4123
電話 36-4723
知っておこう！これが高齢者虐待です。

身体的虐待 叩く・殴る・蹴る・無理やり食事を口に入れる
やけどを負わせる・身体拘束や抑制をするなど

心理的虐待 排泄の失敗を笑う・それを人前で話すなどにより高齢者に恥をかかせる・怒鳴る・ののしる・悪口を言う・侮辱を込めて子供のように扱うなど

経済的虐待 日常生活に必要なお金を渡さない・本人の自宅などを本人に無断で売却する・年金や預貯金を本人の意思、利益に反して使用するなど

性的虐待 排泄の失敗に対して、懲罰的に下半身を裸にして放置する・嫌がる部位に触れる・性的行為を強要するなど

介護・世話の放棄 入浴させず体が汚れている・水分や食事を十分与えず脱水症状や栄養失調の状態にする・室内にゴミを放置するなど、劣悪な環境の中で生活させる・高齢者が必要とする、介護医療サービスを制限したり使わせないなど

生活支援コーディネーター 佐川の

浅川町ときめき発見！！

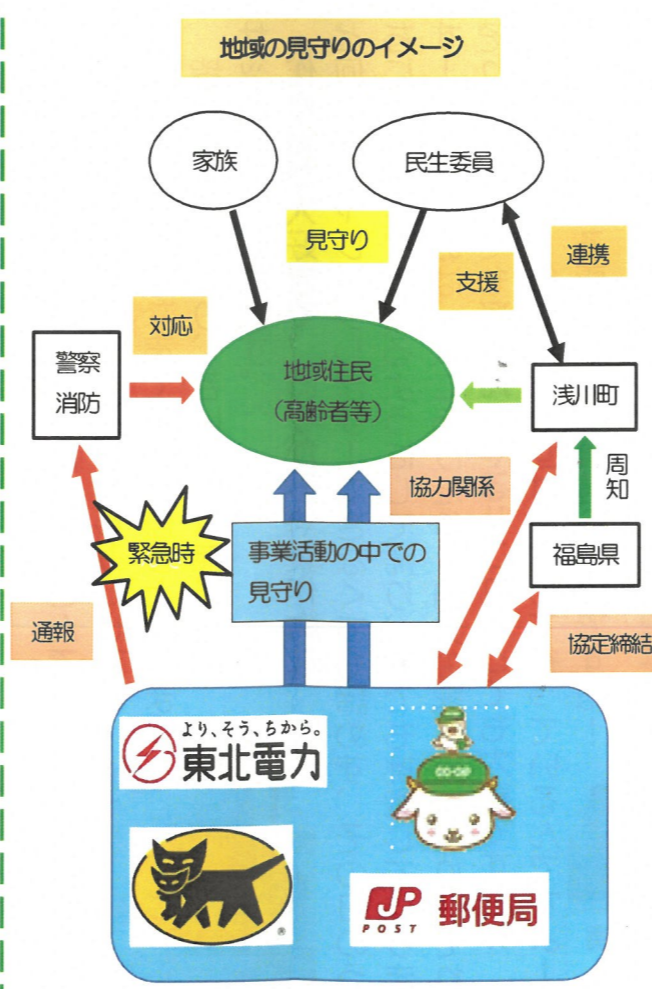


浅川町の見守りの取組について紹介します。福島県や浅川町は地域の見守りの取組に関する協定を民間の事業者と結んでいます。どのような協定なのか、みなさんはご存じですか？

地域社会の中で、配達や訪問事業を行う民間事業者と見守りに関する協定を結ぶことで、日常業務において高齢者等の何らかの異変に気付いた場合に町へ連絡を行い、情報提供を受けた町が、関係機関と連携して対応します。
地域の高齢者等を見守っていくことで、地域社会からの孤立や孤独死を予防し、安心して生活できる地域づくりを目指すのです。

協定を結んでいる事業者は
浅川郵便局・生活協同組合コープふくしま・東北電力株式会社・ヤマト運輸株式会社福島支店です。

具体的には、訪問した際に、玄関に施錠もなく呼び出しても応答がなかったり、郵便受けに新聞や郵便物がたまっていたり、日中にもかかわらず外灯が点灯されたままであったり、夜になってもカーテンが閉められておらず人影も確認できない場合等に、町に連絡がいくものとなっています。



あさかわ川柳

- 一、初曾孫 振り袖姿の 七五三 (ヒサ)
- 二、野良仕事 つるべ落とすに 菖空 (チヨ)
- 三、高年齢 年々減りゆく 年賀状 (教)
- 四、栗梨さん ハナシにならず 「更迭」に (背戸の野次さん)

短歌

五、白鳥が母国の悲道詫ぶるがに鳴きつつ湖へひと群れ降り来 (齋藤 啓)

虐待チェック項目はこちら!!

虐待と自覚していない場合があります。不適切な対応をしていないかチェックしましょう

- 言うことを聞かないので、無視したり、ののしったりしてしまう
- 良いことと悪いことを分かってもらうために、叩くなどしてしつけをしている
- 認知症や寝たきりの人を外出させなかったり、訪ねてくる人がいても会わせなかったりしている
- 本人の預金通帳などを管理し、無断で使っている

次のような状況があれば窓口で相談しましょう

- 介護を負担に感じている
- 身近に頼れる人がいない
- 認知症の高齢者を家族だけで介護している
- 経済的に困窮している
- 介護者に病気や障害がある
- 近所付き合いがない



最後まで読んでくださってありがとうございました！

