



公益社団法人 認知症の人と家族の会

えひめ支部だより 第 114 号

事務局 〒790-0843 松山市道後町2丁目11-14

愛媛県看護協会内

電 話：089-923-3760 (直)

089-923-1287 (呼)

FAX：089-926-7825

E-mail : kazokunokai@nursing-ehime.or.jp

会員数 105 名 (1月 11 日現在)

ゆっくり やさしく おだやかに

【もくじ】

○「子育て」と「反抗期」	矢野 みつこ	2
○賛助会員紹介コーナー		
「特定非営利活動法人愛とこころえひめ」		
	金田 由美子	3
○コラム 良書に学ぶ	森川 隆	4
○令和 6 年 4 月～9 月 つどいの日程		5
○お知らせ		6



この会報は「赤い羽根共同募金」の一部分配金で発行しています



「子育て」と「反抗期」

世話人 矢野みつこ

今この頁を読んでくださっている方は支部だよりの記事なのに「子育て、反抗期」って何故?って思われてるだろうな・・と思いつつ書いています。

昨年末、宇和島市の認知症啓発事業の一つとして映画上映会がありました。

実娘である信友さんがご両親の日常を撮られたドキュメンタリ映画「ボケますからよろしくお願ひします」の2作目です。私自身も実母を介護したので同じ目線でクスッそしてグスンとなりながら共感しつつ映画を楽しみました。

映画の後、信友さんのトークショーがありその中で

『介護は親が命がけでしてくれる最後の子育て』と語られました。

それまで『介護は親への恩返し』と思っていた私は、驚きと共に納得感もヒシヒシと感じました。介護中、恩返しをしている筈なのに何故私はイライラ感が出るのだろう?何故言わなくても済むことを口にするのだろう?と落ち込んだことも有りました。

その度に谷向先生の「家族なんだから、いつもいつも良い顔は出来なくて良いですよ」を思い出し・・・自分を慰さめイライラ感が落ち着いたら、その分余計に優しく接したことを思い出していました。今回この言葉を聞いて介護中の私は子育てされている子供、じゃあ子供なら反抗期が有るのは当然!って思ったのです。イライラ感は反抗期の象徴。そして反抗している私を見ながら母は苦笑していたのかもと・・・。介護中のいろんな出来事全てが 私を育ててくれていたのだと納得し介護が出来たことの嬉しさを 7年経て感じています。

映画館の無い宇和島市で認知症の啓発事業として数年前から「ベコロス」そして2年前から「ボケますから・・・」上映会が数カ所で開催されています。



＜贊助会員紹介コーナー＞

今回は「特定非営利活動法人愛と心えひめ」を紹介します。

特定非営利活動法人 愛と心えひめ

センター長 金田 由美子

当法人は、在宅高齢者の介護や子育て支援など地域福祉の向上に寄与することを目的として、平成15年7月に設立されました。

現在、『愛媛県在宅介護研修センター』の指定管理者と、『デイサービス愛と心えひめ』『居宅介護支援事業所愛と心えひめ』の運営をしております。

法人を設立して間もない頃、『愛媛県在宅介護研修センター』の指定管理者の公募があり、それに応募をしました。書類審査とプレゼンテーションの後、平成16年4月から指定管理者を仰せつかり、5年ごとに更新（公募・他の立候補者無）があり、20年間指定管理者をさせて頂いております。

この公募の条件に、研修センター内で介護事業所が営めるところという項目がありました。これは、研修センターで介護を学び、更に併設の介護事業所でボランティアをしながら介護のステップアップを図るという連携のためでした。私どもは「デイサービス」をやることとして、書類提出を行ってきましたので、『デイサービス愛と心えひめ』が誕生しました。

『愛媛県在宅介護研修センター』は一般県民の方々が、介護に備えておくところとして県が開設しました。他県にはほとんどこのような施設は無いため、珍しいと県外からも民生児童委員の方々の見学が来ます。

介護は突然始まるとよく言われます。元気だった方が脳血管疾患で倒れたり、骨折をしたりして救急搬送され、治療を受けて「いざ退院」となった時から在宅介護は始まります。このような時に何も介護に関して知らなければ、本当に戸惑うばかりになりますが、多少でも介護について知識があれば、重介護の状況にならないのではないかと思います。

その為の備えとして、当センターの主催研修を受けに来てくださいと呼びかけています。又、認知症の方とそのご家族を支えられる地域づくりをしたいと思われるようなときは、出前講座のご利用も勧めております。

その他、介護のご相談なども行っておりますので、お気軽にお越しください。

『デイサービス愛と心えひめ』『居宅介護事業所愛と心えひめ』は、在宅介護を支える事業として、利用者の皆様とご家族に寄り添ったサービスやご相談を行っております。まだ一度も当センターにお越しいただいたことが無い方には、ぜひ見学にお越しください。今後とも、よろしくお願いいいたします

〒791-0122

愛媛県松山市末町甲9番地の1

TEL： 089-914-0731

テーマ 「感謝して、シンプルに生きる」

支部代表 森川 隆

人生は考えようによつてはとてもシンプルである。

生きるとは、天から頂いた命を、与えて頂いた期間、そのことに感謝して精一杯生きること。貸与期間が終われば、感謝して神様に命を返すこと。それが生きることの本質ではないかと思う。

それは、自分自身も、自分の家族にも言えること。命には有効期限がある。それを寿命と呼ぶ。人それぞれ、今世の貸与期間が違うけれど、与えられた命の期間を精一杯生きることについては、人、皆変わりない。命の貸与期間は天が定めたものであり、誰も操作することはできない。自らが制御できないことは、あれこれ悩んでも無意味である。変えることができないことは受け容れるしかない。それは、自分の寿命も、家族の寿命も同じ。これから、自分の命の期間や、家族の命の期間について思い悩むのはやめよう。思い悩む時間があれば、与えられた命を如何に精一杯生きるかを考えよう。

「人生には過去も未来もない。あるのは永遠に続く今だけである」ある講演会で聞いた言葉である。今を生きる大切さを教えられた。

天は人が幸せに生きることができる恵みを既に与えてくれている。私達に必要なのは、そのことに気づくこと。与えられた命を精一杯生きる中に、人それぞれの幸せの種がある。人はシンプルに生きると幸せになれるよう思う。

幸せとは何か、渡辺和子氏著作「忘れかけていた大切なこと」から心に残る言葉を紹介したい。「私達はなんと多くのことに、感謝しないままで生きているか」ということに、気づかされるようにもなった。幸せを人任せにしないために、どんな状況の中においても自分を幸せにするためには、工夫がいる。それは毎日3つの感謝すべきことを見つけること。毎日3つも感謝することはないと言う人もいるだろう。だから探すのだ。だから当たり前を見直してみないといけないので。一つ一つの事柄の奥深くに潜んでいる恵みに気づいて、それらを数えるために」とある。

「当たり前を輝いてみることが幸せの秘訣」、逆を言えば、当たり前と思い感謝できないことが、すべての不幸の始まりともいえる。環境が変わればすぐ不平不満になる人は、自分を幸せにすることはできない。辛いと思える環境でも、感謝すべき多くの恵みが同時にいる。そのことに気づくことが、どんな環境においても自分を見失わず、自らを幸せにする方法。感謝はあなたの心を豊かにしてくれる魔法の言葉、感謝はあなたを幸せにしてくれる宝物。

まず、今ある多くの恵み
に気づき感謝しよう。



「つどい」のご案内 令和6年4月～令和6年9月

東予地区	西条市	新居浜市	四国中央市	今治市
開催日	4月10日	4月25日	4月19日	未定
	5月8日	5月23日	5月17日	
	6月12日	6月27日	6月21日	
	7月10日	7月25日	7月19日	
	8月14日	8月22日	8月16日	
	9月11日	9月26日	9月20日	
開催予定	毎月第2水曜日 ※祝祭日は変更	毎月第4木曜日	毎月第3金曜日	
場所	西条市 総合福祉センター	地域交流サロン 「おひさま」	三島中之庄公民館 会議室2	
時間	13時～15時	13時～15時	13時30分～15時	
問い合わせ	089-923-3760 認知症の人と家族の会愛媛県支部 080-3740-0697 大澤（おおざわ） ※西条・四国中央 0897-46-5251 田中 ※新居浜 0898-34-3837 原 ※今治			

中予/南予地区	松山市	宇和島市	三間 おしゃべり会	
開催日	4月8日	4月17日	4月2日	
	5月13日	5月15日	5月7日	
	6月10日	6月19日	6月4日	
	7月8日	7月17日	7月2日	
	8月19日	8月21日	8月6日	
	9月9日	9月18日	9月3日	
開催予定	毎月第2月曜日 ※祝祭日は変更	毎月第3水曜日	毎月第1火曜日 ※祝祭日は変更	
場所	愛媛県在宅介護 研修センター	宇和島市障がい者 福祉センター むつみ荘	三間 保健福祉センター	
時間	13時～15時	11時～13時	10時～12時	
問い合わせ	089-923-3760	0895-58-2322 (矢野)		

※松山は10月12日（山の日の振替休日）の為19日に変更します。

※今治のつどいは、場所・日程変更予定です。決まり次第お知らせします。

お知らせ

愛媛県支部総会のお知らせ

日時：令和6年5月18日 13:15～

場所：愛媛看護研修センター

研修会：テーマ 今、聞きたい、知りたいこと『認知症基本法について』

講師 池井 恭久氏（愛媛県社会福祉士会・副会長）

会員継続のお願い

いつも公益社団法人「認知症の人と家族の会」愛媛県支部の運営につきまして多大なご支援・ご高配を受け賜わり厚く御礼申し上げます。

家族の会は会員の皆様の総合力で成り立っています。ひとりでも多くの方の協力が必要です。2024年度もぜひ会員継続をお願いいたします。また地域で認知症についてお困りの方等お声掛けをお願いします。

世話人募集

「家族の会」愛媛県支部では世話人を常時募集しています。

認知症を理解し共に歩める人、一緒に活動しませんか？

投稿のお願い！

支部だよりでは皆様のご意見・ご要望・ご感想・ご提案・短歌や俳句・介護体験など自由に募集しています。施設紹介もお待ち致しております。皆様のお力を借りて、紙面の充実と会員相互の交流を図っていきたいと思います。事務局までFAX、郵送、メール等で宜しくお願いします。

編集後記

1月1日の能登半島地震により、被害に遭われた石川県・近県の皆様に心よりお見舞い申し上げます。一日でも早い復旧を願っています。災害はいつどこで起こるか分かりません。愛媛でも近い将来地震は起こる可能性があります。災害に備えて再確認しなければと強く思いました。

(編集委員 宮子・上岡)

