

チームオレンジ善通寺だより

第4回チームオレンジ善通寺座談会を開催！

令和4年5月27日、今年度初めての座談会に12名のメンバーが参加されました。今回は訪問生活支援をされているシルバー会員さんや保健師の体験談を聞いたあと、「**ご本人ができること、好きなこと、得意なことをみつけよう！**」をテーマにメンバー同士で意見交換を行いました。

～訪問生活支援の活動をとおして～



市では1人暮らしや高齢ご夫婦のみの世帯などで、日常生活の援助が必要な高齢者宅を訪問し、買い物や掃除などの軽易な日常生活の援助を行う訪問生活支援事業をシルバー人材センターに委託しています。

- ・傾聴することで、相手のことを知り、理解し、敬い、寄り添うことができる
- ・名前は覚えられなくても、心地よい相手であること、温かい関係であることは伝わる

- ・ファーム鉢伏では、高齢者の方が大豆の選別作業をされていました。
- ・会話をしながらも、手は休めることなく、すばやく選別作業をされていました。

- ・無理なくできる仕事をみつけ分担する
- ・役割があることが生きがいにつながる

- ・買い物や掃除など、その都度頼まれたことをお手伝いしています。「今日はどんなミッションかな？」とワクワクしながら訪問していて、自分自身の脳トレにもなっています！
- ・訪問すると、「誰だったかな？何しに来たのかな？」と不思議そうにされる方も、しばらくすると、「ああ、買い物してくれる人や。来てくれてありがとう。」と温かく迎えてくださいます。
- ・訪問中にはいろいろなお話をします。戦争中のこと、ご主人との馴れ初め、「これは誰にも言ったことないんやけど。」というような身の上話を聞くこともあります。相手のことを知り、寄り添いながら、「いつかは自分も行く道」と思い、勉強させてもらっています。
- ・「息子がよくしてくれるんや。」など、ご家族への感謝の気持ちをお聞きし、ほっこりすることもあります。

保健師による介護予防出前講座 ～ファーム鉢伏にて～



グループワークの様子



本人ができること 本人が好きなこと

- * 出かける機会が減っているが、友人とのお出かけは楽しみにしている。
- * 献立を立てるのは難しいが、味付けにはこだわりがあるのか、してくれる時がある。
- * ゴミ袋を出しておいたら、ゴミ捨て場まで持って行ってくれる。
- * 昔からお祝儀袋に名前を書くのが役割だった。今も用意は家族がして、本人に書いてもらっている。
- * 草ひきをしたり、苗の植え方を助言してくれる。

⇒ここがポイント♪

- 本人ができることをみつけることが大切！
- 本人との関わりが少なければ、本人ができることや好きなことに気づけない。まずは本人を知ること。傾聴で信頼関係を築く。
- できた時には「ありがとう」「助かる」「すごい」など、しっかり認め、支持することが大切。

チームオレンジ普通寺座談会は、今回から市役所新庁舎にて開催しています。窓からみえる美しい景色と、久しぶりにご集まりいただいたメンバーの皆様から元気をいただきました。

次回座談会は、7月下旬～8月上旬頃開催予定です。一緒に活動していただけるメンバーさんが少しずつ増えています。

皆様のご参加をお待ちしています！！

家族の思い

- * 本人が好きなことをしている時は穏やかで、自分も介護が楽。
- * 「わくわくしながら訪問されているという話を聞き、自分も「今日は何が起ころかな？」と介護を楽しめるくらいになればいいけど。」
- * おっとり構えて、本人を認めてあげることが大事。わかっているけど、実際は大変…。
- * 認知症になると、危ないからとやめさせることが増えてしまう。本人も今まで楽しんでいたことをやろうとしなくなる。

自分にできること

- * 話し相手になる。一緒に出かける。
 - * カラオケ好きな人がいたら、声をかけて一緒にカラオケをする。
 - * 作った料理を1口ずつお裾分けしたり、数人で集まってみんなでご飯を作る活動を地域で行っている。
- ⇒家庭内や地域で役割があること、声かけや集まりの場があることが、孤立や認知症の進行予防につながるのでは

普通寺市地域包括支援センター（高齢者課内）

TEL (0877)63-6364 FAX (0877)63-3778

Mail hokatsu@city.zentsuji.kagawa.jp