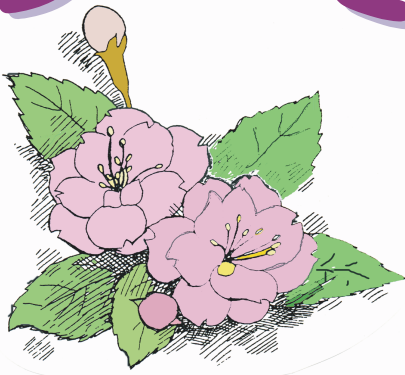


# くら会だより



NO.143 2023.1.16 発行

## 新年のご挨拶

年があけました。相変わらず感染症ウィルスは存在感を維持し、遠い国での戦争が物価高を誘い、近隣でもきな臭い状況を呈しています。このような時、福祉は後回しにされる懸念があります。個人2割負担の案や施設入所の待機時間の長さなど個人レベルでは抗うことができません。皆で知恵を出し合い切り抜けていきましょう。皆様の健康を祈念いたします。 加藤 由美子

## こころのページ

元旦が誕生日の母は99歳。今年はバースデイを一緒に過ごしました。昨年8月に左手首を骨折、早く治そうとリハビリを自己判断で始め、ギプス固定のやり直し。介護認定で要支援1から要介護2になりました。生活支援が必要で、2時間ほどの所に住んでいる姉が泊まり込みでサポート。姉が自宅へもどれない状況が続いたので12月に初めて介護保険サービス、ショートステイを1泊2日で試しました。帰宅後開口一番、「ご飯が不味かった。眠れなかった」でしたが、介護者の負担減を考え、これから毎月1週間の利用予定です。朝は6時30分にラジオを聞きながらラジオ体操の歌を歌い体操。7時20分には仏壇の父にお茶をお供え挨拶後朝食。1時間ほど声を出しながら新聞を読み、塗り絵。背中が湾曲し、うつ向き歩行ですが、廊下を10往復し手すりを持ち、スクアットします。何事も肯定的に考える性格ですが、指先が動きにくく、70年続けてきた仕事が思うようにできなくなり、そろそろ看板を降ろす時かと考えているようです。遠距離の私は週3日の臨職を続けながら、母のショートステイ日数を少しでも減らせるように帰省し、母と姉の相談役になりたいと思っています。何年か後のターミナルに向けて「みやっこケアノート」を担当のケアマネに紹介しました。8年前、在宅で看取った父が私の帰省の度に「良かったな！良かったな～」と歌っていたのを思い出します。 増尾 千代美

## 次回定例会のご案内

♣ 1月定例会

「おしゃべり会」

日時：1月27日(金) 13:30～  
場所：総合福祉センター本館4階

♠ 2月定例会

「おしゃべり会」

日時：2月24日(金) 13:30～  
場所：総合福祉センター本館4階

※場合によっては、内容が変更されることがございます。変更の際は追ってご案内致します。