

笑顔でつながる みんなのたまり場

住所：亀田1-11-14 NO39 2019・9・23

☎ * FAX : 024-953-6833

Cosse亀田からのお便り



発行* 石井うた

(郡山医療生協桑野支部)



昼と夜の長さが同じになる秋分、この日を境に夜の時間が長くなる。松虫やコオロギの声を聴きながら、カラフルな秋の色を楽しみたいと思います。恒例の桑野支部のバスハイクは裏磐梯のレイクリゾートホテルに行きます。実りの秋を満喫できるとよいです。



92歳の母親の近況：表情が柔らかくなりました。笑顔が少し・・・出てくると介護も張り合いが出るのにね。胃ろうも短時間で行えるようになり外出時も持参できます。娘のところに泊まりに行けるようになり、家族が食事をしていると「・・・をたべたい」と言います。

呑み込みが難しいのですが、まず首や口の体操をして慎重に少しづつ口から、自分で箸と食器を持ち食べるようにしています。フレイルから筋力がなくなり歩くことができなくなりました。今も立ち上がり歩行はできませんが、介護用の車を購入し一緒に外出しています。墓参りにも行くことができました。介護者（長男）がよく頑張っています。一緒にリンゴやジャガイモなどの皮をむいたり、漬物を切ったり手伝っています。家族が頑張らないと在宅は無理なのでしょうか？介護保険でのヘルパーの援助ではできないものなのか・・・何のための介護保険なのか疑問です。



8月の利用者数は食事会はお休みでした。142名の参加でした。朝どり野菜の販売は2回

イキイキ体操とかみかみ体操は毎週金曜日13時半からです。

年齢を重ねても自分の口で美味しいものを食べ、自分の力で歩いて暮らす地域で自分らしく生活ができるようにと行っています。時間を作って参加することで、日常生活の中でストレッチを習慣にして筋力をつけていくことでしょう。また人とのつながりも大切にしていきたいです。



毎週水曜日の「朝どり野菜」逢瀬の伊藤さんと橋本さん・そして果物は熱海の安齋さんが提供していただいています。食材を無駄にしないように、おいしさを損なわないような、使い切り方などを工夫していきたいです。みなさんで保存の方法なども交流できたらいいです。

編み物教室では、小物（襟巻や手袋）なども工夫しながら「こんなものを作りたい」と言いながら月1回ですが、教えていただきながら編んでいます。家にある毛糸を持ってきてください。



第14回 憲法カフェ

9月28日(土)10~12時

参加費300円

地方自治についての話?

第2金曜日10時からです。

今回の憲法カフェは「憲法と地方自治」です。日本国憲法の直接民主主義の地方自治のあり方を学びたいと思います。身近なところに「憲法」があります。終了後に軽食で懇談します。



シンプルおやつ作りと折り紙教室

10月3日(木)10時から14時まで*材料費500円

月1回でも継続は力です。

裏面に予定表がありますので、是非ご覧になり参加してください