

在宅介護奮闘記

一人で頑張っておられる
石 瀬 渡辺 栄作さん

◎お身体の具合はいかがですか。

…妻が亡くなってから、一人で暮らしています。心臓に持病があり、顔や足がむくんだりして、子どもたちに心配をかけることがあります。定期的な通院により改善されています。

◎どんなサービスを利用していますか。

…週に3時間、訪問介護を利用し、娘が仕事で忙しくて来れない時に、料理や掃除をしてもらっています。私は全て自分の歯で、しかも好き嫌いが無いので、ヘルパーさんが作ってくれた料理は勿論、何でも美味しく頂いています。

◎渡辺さんは、毎日をどのように過ごしているのでしょうか？

…新聞は必ず読みますし、テレビのニュースも見るように心がけています。また、亡き妻への供養と自身の健康も兼ねて朝夕のお経は欠かしません。また、家の中が周り廊下のように、ぐるっと周れるようになって



▲自宅の廊下で歩行訓練

るので、適度に歩くのが、私の健康の秘訣とあって、毎日歩いています。私が一人であることを、4人の子どもたちが心配し、昼間は岡山にいる次女が、夕方になると仕事から帰った東京の長女が必

ず電話をくれます。近くの村に嫁いだ三女は、家族ぐるみで常日ごろ世話をしてくれています。東京の長男と長女、それに孫たちも加わり、月に一度は私の様子を見に来てくれます。常に子どもたちの間で、私のことについて連絡をとりあっているようです。それに私の電話は、子どもたちの家の電話番号を短縮登録してあり簡単なので、ちょっとでも寂しいと感じた時は、子どもたちに電話をして声を聞いています。

▲三女、澤 栄子さんと

また、近所の方々がとても良くしてくださって、美味しい料理を持って来てくれたり、ゴミ出しもしてくれます。今年は雪が多いので、雪のけをしてくれる方もいて、本当に感謝しています。ありがとうございます。

◎一人で頑張っておられた秘訣はなんですか？

…私は、「可能な限り自分で！」を心に、自分でやることはできるだけ自分でやってきました。これからもそうしていきたいと思っています。

また、外に出かけることが大好きです。子どもたちとドライブに行き、食事をし、時には美術館に立ち寄り、こういったことが、今の私の一番の楽しみです。

今年は、子どもたちが米寿のお祝いをしてくれるというので、とても楽しみにしています。みんなに支えられながら、元気に過ごしていきたいと思っています。



情報交換会開催!!

新春

地域のお茶の間



昨年4月から10回のシリーズで、広報に掲載してきた「地域のお茶の間拝見」。その10か所の代表者やボランティアの皆さん30人の方が集まって、先月10日、お茶の間情報交換会が行われました。

参加者は2つの班に分かれ、「自慢できること」「こんなことが良かった、困った、心配だ」「こんなことがしてみたい」などについて、約2時間、熱気ムンムンの話し合いが行われ、有意義な情報交換がなされました。内容は以下のとおりです。

自慢話

こんなことをしています

- 唄、踊りが一番の楽しみ。
- 参加者の中で「会の歌」を作詞、作曲してくれて毎回みんなで歌っている。
- 座ってするバレーボールが心と身体の健康にとっても良い。
- 旅行、新年会、忘年会が盛り上がっている。
- 年間行事でおひな様会、七夕会、月見会、クリスマス会をしている。

美味しい

- 野菜を持ち寄って作る具だくさんのみそ汁がおいしい。
- 献立の内容や栄養面も考えている。

参加者の喜びはボランティアの喜び

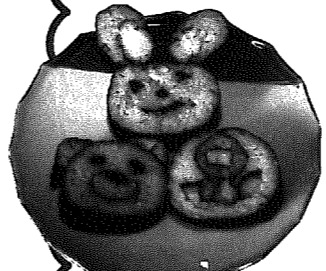
- 風の強い日も、雨の降る日も、畑が気になる日も休まずに喜んできてくれるのがうれしい。
- みんなの笑顔があふれている。

ボランティアの連携

- 反省会をしたり、引継簿を作成してコミュニケーションをとっている。

ちょっと気になること

- 会員制ではないので、毎日何人来るのかわからない。
- 事故があった時心配。
- 参加したくても来れない人がいるのでは。
- ボランティアのバトンタッチがスムーズに行くか不安。



▲北野「みずほ会」料理教室の作品「オリジナル太巻」



▲同瀬「いくまか家」テーマソングの合唱

こんなことがしてみたい

- 他の地域や他町村の会もぞいてみたい。
- ボランティア同士、代表者の研修会をして欲しい。



▲和納8区「8日会」のダンス

「今日は楽しかった。また次も来るね」と集まって来られるお年寄り、「どんなみそ汁を作ろうか」「楽しいレクリエーション何かないかな」と会を支えるボランティアさんが「ひとつの輪」となって、活気づいているのがよくわかります。お年寄りの健康作り、生きがい作りの一環として、昨年度の7か所から、今年度10か所へと、徐々に広まってきたこの「地域のお茶の間」。「自分たちの所でもやってみたい、立ち上げのお手伝いをして欲しい」という地域は、ぜひご相談ください。ここで暮らしてよかったと思えるような地域を、みんなで作っていきましょう。

▶「みずほ会」のクリスマスパーティー



就職される皆さんへ

【お問い合わせ】
三条社会保険事務所
☎0256-32-2821
または 岩室村住民課 住民係 まで

年金の記録は、就職・転職・退職などにより、加入する年金の制度が変わっても同じ年金番号で管理します。

すでに年金手帳をお持ちの皆さんが就職したときには、年金手帳を就職先に提出してください。また、基礎年金番号の記載された「年金手帳」は、生涯使用しますので大切に保管しましょう。万一、紛失等した場合は、「年金手帳の再交付」もできますのでお問い合わせください。

●60歳を過ぎてから国民年金に任意加入することができます。

国民年金は、20歳から60歳までの間、加入することになっていますが、年金を受けるために必要な資格期間（受給資格期間）の足りない方や、過去に未納期間・免除期間などがあり、満額の老齢基礎年金を受けられない方は、60歳から64歳までの間、希望すれば国民年金に加入（任意加入）することができます。

また、昭和30年4月1日以前に生まれた方で、加入期間が不足しているために老齢基礎年金を受給できない方は、さらに特例的に65歳から70歳まで任意加入できるようになっています。（この場合、65歳までの任意加入と異なり、受給資格期間を満たした後の加入はできません）詳しくは、三条社会保険事務所まで。



イヌあきくん

国民年金からのお知らせ

住民課 ☎82-5713

【連絡先】 岩室村福祉保健課 介護福祉係 ☎82-5725