

認知症の人を介護している家族の方々をささえる情報誌

いるかの会だより



【発行】高砂市認知症の人をささえる家族の会「いるかの会」

【事務局】社会福祉法人 高砂市社会福祉協議会（地域福祉課）

2024. 10月

〒676-0023 高砂市高砂町松波町 440-35 高砂市ユーアイ福祉交流センター内
(TEL 079-444-3020 / FAX 079-443-0505)



8月の行事報告



～「第4回 阿字観」（すずらんの会、子いるかの会合同行事）を開催しました～

8月26日（月）高砂市役所 健康相談室で、すずらんの会・子いるかの会との合同行事「第4回 阿字観」が開催されました。高野山真言宗 地蔵山金剛寺 副住職 松井亮鷹師を講師に迎え「瞑想法・呼吸法を学び、心を整えましょう」をテーマに、瞑想についての講義を受けました。体験実習では、浄化呼吸法（息によって嫌なことを縮めていく）を学んだあとに、阿字観を行い、心を落ち着かせ自分自身を見直しました。参加者のみなさんは経験者の方も、初参加の方もゆっくりと瞑想され、とてもリラックスした時間を過ごされていました。



阿字観（瞑想）作法

まず、手を洗い口をすすぎ、ゆったりとした服装で行います。

- ①調身→姿勢を正す。着座半跏座（正座又は椅子座りでも可）手はお腹の前で両手で玉子を持つように「法界定印」を結ぶ。体を前後左右にゆすって重心を安定させる。肩の力を抜き、背筋を伸ばし、ゆったりと座る。目は半眼にして、斜め下に視線を落とす。
- ②調息→呼吸を整える。体に溜まったモヤモヤした空気を口からゆっくりと吐き出す。吐き出したら口は静かに閉じ、鼻からきれいな空気を取り込む。これを繰り返し行う。
- ③調心→心を整える。（阿息観）口を少し開き「ア」の声を出す。少しずつ声を小さくしていく。最後は心の中で「ア」と観じ続ける
- ④出定→瞑想からもとの状態に戻る。合図に合わせて両手を頭から足まで身体に直接触れずになでおろす。胸の前で手を合わせ、感謝の気持ちをもって礼をし終わる。

講師資料・講義より抜粋

♪お気軽にご参加ください♪



「いるかの会だよりの発送作業」は、偶数月の第1月曜日に高砂市ユーアイ福祉交流センター1階 研修室で13時30分より行います。発送作業のあと14時30分～15時30分まで家族会員による「介護相談会」を開催します！



9月の行事報告

～いるかの会主催「認知症サポーター養成講座」を開催しました～



9月13日（金）、高砂市ユーアイ福祉交流センター 1階交流スペース1・2において、高砂市地域包括支援センターのキャラバンメイトによる「認知症サポーター養成講座」を開催しました。講座では認知症になっても、住み慣れた町で暮らし続けていくには、周りの人の理解と協力が必要なことを学びました。また認知症の種類、高砂市の認知症施策について説明をしていただきました。グループワークでは受講者の経験談を聞き、そこから認知症の方への対応や、その家族への対応についても、たくさんの意見が出ました。今回参加いただいた受講者のみなさんは、認知症の介護経験者の方が多く、経験者だからこそわかる話をたくさんしていただき、大変有意義な時間となりました。

参加された方の体験談

- 近所にいた小言が多い世話焼きな人であいさつする程度の方が認知症になったと聞いた。付き合いにくい人だと思っていたが、人が変わったように話しやすくなり付き合いやすくなった。
- 要介護3までは対応できたが、MAX進行すると性格の現れ方が違ってきた。
- できるだけいう通りにしたが、介護者が疲れてしまった。



参加された方の感想



- 自分が認知症になれば合わせてほしい。スタッフやドクターと相談したい。
- 地域の人とのつながりというが、中途半端な感じがする。
- 経験者だから、より周りに気を配れるが、未経験だと気づくこともなかったかも。

いるかの会 行事のお知らせ

～10月のいるかの会～

ワイワイがやがや「お話し会」 エーザイ株式会社との懇談会

日頃の介護についてみんなで気軽に話し合う会です。

エーザイ株式会社との情報交換もあります。

【日 時】10月21日(月) 13:30～15:30

【場 所】高砂市ユーアイ福祉交流センター
1階 交流スペース1.2

【内 容】親睦交流、情報交換

※事前にお申し込みください



～11月のいるかの会～

すずらんの会・子いるかの会合同行事

地域包括支援センター・ 支援協力センターとの交流会

家族の介護の悩みや疑問について、専門職のお話を聞いてみませんか。お気軽にご参加ください。

【日 時】11月15日(金) 13:30～15:30

【場 所】高砂市ユーアイ福祉交流センター
1階 交流スペース1.2

【内 容】地域包括支援センターについて
専門職との情報交換会

※事前にお申し込みください



【申込み・問合せ先】高砂市社会福祉協議会 (TEL 079-444-3020)