



ゆとりの会だより

西東京ゆとりの会（認知症の家族会）会報

2026. 4月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 1月は行く、2月は逃げる、3月は去るというように、あっという間に年度末になりました。3月は雪の降る日もありましたが、陽射しは強くなり、春の花々が開花していきました。ピンクの花、白い花、黄色い花も春を感じさせてくれますね。少し伸びをして元気を出していきましょう！

さて、4月のゆとりの会は新しい年度となり総会です。新年度に向けて、皆様のご意見、ご要望が有りましたらお聞かせください。また、会長、副会長の立候補もお待ちしております。会計報告、会費納入もありますので、多くの皆様のご参加お待ちしております。

ゆとりの会 総会のお知らせ

日時 4月8日（水）午後2：00～4：00
場所 アスタ市民ホール第一（リビィン6階）
内容 総会、懇談、情報交換、会費納入



<会費納入のお願い>

新年度になりましたので、会員継続の方は、会費をどちらかの方法で納入をお願いします。年会費は1500円です。（会計年度、2026.4月～2027.3月）

- 1、総会出席時に、現金で1500円を会計（遠藤さん）までお願いします。（4月以降の定例会出席時でも結構ですが、7月の会くらいまでにお願いします）
- 2、定例会になかなか来られない方は、切手での納入を受け付けています。その場合は、110円切手14枚を、田村宛てに郵送してください。切手の額面が1540円となり、会費に充当いたします。（40円オーバーしますので、20円切手2枚でお返しします。尚、オーバー分は寄付しますという方は、その旨書いて送ってください）7月末くらいまでに郵送お願いします。

* 退会を希望される方は年度末3月31日までに、会長、田村（電話 042-458-1672）まで 必ずご連絡をお願いします。

* 連絡がない場合は、ご継続の意思とさせていただきます。尚、退会は年度途中でも出来ますので、お申し出ください。（一度納めていただいた会費はお返しできません）

* 新しい名簿は、総会後に作り直し、5月の会報と共にお送りします。



<3月の会より>

3月の会へは、初めての参加の方が3人来てくださいました。1人は、昨年11月開設の「看護小規模多機能いずみ」のケアマネと看護師の高野さん。もう一組は、認知症の奥様とそこご主人です。

◆高野さんのお話。「看護小規模多機能いずみ」は、“通い・泊まり・訪問”の一体型ケアをしている所です。まだ始まったばかりですが、よろしくお願ひします。

「自分も、同居の姑を介護、看取りをしました。母が認知症で、姉が近くにいましたが、姉も疲れたので、東京に呼んで、母にグループホームに入居してもらいました」

◆田村より資料説明

* 西東京市認知症カフェガイド（令和8年2月発行）をお配りしました。

* 練馬区のデイサービス「音楽デイ、歌のつばさ」（2026.3.6東京新聞より）の紹介
音楽療法を取り入れたデイは、西東京市にも、「歌のつばさ、ひばりが丘」「さくらサポート住吉町」などがあります。歌ったり声を出したりすることは、話す、呼吸する、食べるといった身体機能の維持にもつながり、音楽を聴くと過去を回想したり世界観に入り込んだり、音楽は心に自由さを与えてくれるなど効果は色々あります。

* 「ぽ～れぽ～れ」（2026.2.25発行）全国組織の会報誌より、「会員さんからのお便り」
「介護体験」「本人登場」「つどいは知恵の宝庫」「アルツハイマー病新薬の現状と課題」
東京支部版『きずな』より、ポスターに認知症カフェの文字を見て帰ってしまったレビー小体型認知症の方は、奥様に聞くと介護3のご主人は1日中ギターを弾いているとのこと。スタッフが「今度、カフェでギターを弾きませんか」とお話ししたところ、カフェに来て17曲も弾かれ、次回からは、まるで歌声喫茶の状態になったそうです。

* 「風のカフェ」（山田病院の認知症の介護教室）のご案内（3月欠席の方には送ります）
4月24日（金）14：00～15：30 コール田無2階イベントルーム

「医師から学ぼう、認知症」

医師のミニ講座は毎回好評とのことなので、皆様、早めにお申し込みください。

【情報ファイル回覧】

* 3月の会報でご紹介した「男性がんサバイバーの地域のつながり方」に出席した時に入手した、がん患者会、がんカフェ、がんサロンのチラシ。

* 地域のつながりの場所の紹介。ほっとネットステーションのみんなの居場所「地域の縁側プロジェクト」。西東京市高齢者クラブ連合会。

* 認知症対応型通所介護「年輪デイホーム」。猫好き歓迎のデイサービス「オリーブリーフ」。音楽療法を取り入れたデイ「さくらサポート住吉町」

* グループホームのパンフレット2か所

* 車椅子ごと利用できるユニバーサルタクシーのパンフレット





<介護中の方のお話>

◆ご主人を在宅介護中の奥様。「主人 81 才。介護して 14 年になる。ゆっくり進行していたが、昨年からガタガタと進んでしまった。月 1 回ショートステイ、週 4 回デイサービスに行っている。3 カ月経って、ショートステイを断られた。介護者に暴力を振るうようになった。ショートからは、『お薬を処方してもらってください』と言われたが、普段穏やかな人なので抵抗がある」と話されました。今月もショートに行く予定だったが行けなくなった。ケアマネさんがデイを週 5 日に増やして、週 1 回はお風呂を利用するようにプランを変えてくれたそうです。

今日は、ゆとりの会の方で、同じような経験のある人の話が聞きたいとのことでした。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。「介護して 11 年くらいになる。今は、小さいデイに週 2 回行っているが、昨日は雪で行かないと言う。行っても、1 時間くらい経つと『ご主人がこんな様子です』とデイから電話がかかってくるので、予定を立てて出かけることが出来ない」とおっしゃっていました。

◆ご主人が特養入所中の奥様。「夫は特養に入ってから 3 年経つ。施設でノロウイルスが発生し面会出来なかったが、やっと出来るようになった。主人はもう寝たきりになったような感じで、言葉も無く、週 1 回行っているが、むなしくなる」と話されました。

◆ご主人が特養入所中の奥様。「夫は、特養に入ってから 1 年位。施設がコロナでしばらく面会に行けなかった。特養に入る前はどうかだったかな？と考える。マンションの窓から覗いていると、外に出てしまうことがあって、ケアマネと捜したことがある。もう少し見てあげられたかな？と思ったりもする」と心境を語られました。

◆お姉様を遠距離介護中の妹さん。「松江に姉一人で住んでいる。週 4 回デイサービスに行っている。私が金銭的な管理をし、食料品を送っている。母の介護を姉がしていたが、101 才で亡くなり、今年 3 月で 3 回忌になる。準備、手配など、姉は出来ないで私がしている。この会に来て、皆さんの話を聞いていると私はまだ大変な状況ではないと思うので、まだまだやっていけないといけないと思っている」

◆奥様を在宅介護中のご主人。「妻は、デイサービス週 2 回通って 1 年になる。ケアマネさんとデイの施設長が来て、『ご主人の支援で安心して奥様は過ごされている。夫婦別々の時間を過ごすことで評価出来る』と言われた」

「私は、今までは、自分のことだけをやれば良かったが、夜寝る時は家の中をチェック、三食私が作っている。家事は無限大！昨日はデイに送り出してから、せいろを使って蒸しパンを作った。ベーキングパウダーを入れ忘れた。何かやろうとすると 1 つ抜けるようになってきた。1 人の人がやることは限られてくる。3 月 25 日に息子が来る。4 月 25 日には名古屋の義妹が来ることになっている」とのことでした。〇〇家はバックアップ体制が出来ているようですね。



◆ご主人を在宅介護中の奥様。「夫は、86 才。認知症と診断され 3 年。週 2 回のデイは喜んで行ってくれ、趣味も色々あるが、準備はするが、いざ行こうとするとやめてしまう。少し排泄の失敗もあり、ここのところ進んだようで、この先不安がある」と話された。

◆奥様が入院中のご主人。「妻が誤嚥性肺炎になった。内科の先生から、点滴だけだと余命 6 ヶ月、中心静脈栄養ならもっと延びるが、妻の手紙を開けたら、長男、長女への思いのあとに、延命を望んでないとのことで、今は、点滴とゼリーだけにしている。今は週 2 回面会しているが、先生から、『〇〇さんは毎日来ていいよ』と言われている。妻は私が歌うと、ちょこっと歌ってくれる」とのことでした。

◆奥様を在宅介護中のご主人。「今日、初めて参加。来るべきか、来ないべきか迷っていた。妻は、イラストレーター、金子みすゞさんの詩にイラストを描き本を出している。6 年前に病気になり、3 年前に認知症と診断された。3 年前から一緒にカラオケに通っている。「歌のつばさ」に週 1 回通っている。施設に預けようとは思っていない。皆さんの話を聞いて励まされる」とおっしゃっていた。

<介護中以外の方より>

◆3 年前にご主人を看取られた奥様が久しぶりに参加。心境を語られました。

「主人がおかしいと思ってから何年も経つ。歩けなくなって、車椅子になって、デイは行きたがらなくて、3 年前の 2 月、お風呂に入れた後で脱衣所に座って、『もう、ぼくダメだよ』と言ってそれきりでした。昨年、姉が亡くなり、心が癒えないうちに私が癌になった。武蔵野日赤で治療、日赤にも癌の集まりがある。一人なので、お仲間が欲しい、お話をしたいと思う」

◆ご主人を 15 年在宅介護されていた先輩会員よりお話を伺いました。

「在宅の頃、トイレの場所、お風呂の入りがわからなかった。主人はまだ 60 代だった。よくやっていたと思う。当時は施設も今ほど無かった。10 日間お試しの有料老人ホームで、『となりの部屋に入った、女性の部屋に入った』などダメなことを一杯書かれて断られた。木下の介護の有料老人ホームに入り胃瘻を勧められた。夫は、まだ若かったので、胃瘻にして延命出来たが、心の中には今も（これで良かったのかと）残っている。私自身は、延命措置は要らないと息子に言っている。今、身体を動かす！頭を動かす！ことをしている」と話されました。

<編集後記>

2 月は出席者が少なく、資料が余ってしまったのですが、3 月は出席者が多く、資料がギリギリでした。3 月は子供たちに英語を教えている会員の方が、子供でも出来るという英語のレクリエーションを会の中でしてくださいました！テンポについていくのが大変でしたが楽しかったです！（文責 田村）

★会報のお問い合わせは、会長田村まで。TEL 042-458-1672

