



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. 5月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 4月は、早くも夏日（最高気温25度以上）の日があるなど、季節の進みが速く、桜の後、ハナミズキ、藤の花、ツツジと次々と咲き、新緑の候、初夏の様相になってきました。気象庁からは、最高気温が40度以上の日は、「酷暑日」という名称にするという発表がありました。この夏も暑くなりそうです。5月は爽やかな日を期待したいですね。暑さに徐々に身体を慣れさせ、水分補給にも気をつけていきましょう！

さて、5月のゆとりの会は、場所がイングビル3階となり会の始まりが午後1:30となりますので、皆様、お間違えの無いよう宜しくお願いします。ゆとりの会のチラシの配布などのご協力もお願いします。

5月のゆとりの会のお知らせ

日時 5月13日（水）午後1:30～3:30
場所 イングビル3階 第一会議室（田無駅南口より歩いてすぐ）
内容 懇談、情報交換、ゆとりの会チラシ配布のお願い



<4月の会より>

<総会報告>

1、役員選出（2026年度の体制が決まりました。皆様、宜しくお願いします）

*会長、副会長の立候補を受け付け、立候補者無く、2026年度も会長は田村、副会長は谷となりました。

*会計は、遠藤さん留任。

*会計監査は、藤池さん留任。

*庶務（場所取り）は、遠藤さん留任。

*地域密着型サービス等運営委員会委員は、遠藤さん留任。

*社会福祉協議会評議員は、古海さん留任。

2、会計報告

*会計の遠藤さんより、令和7年度収支報告書が配られ、収入と支出の読み上げと説明がありました。（総会欠席の会員には5月の会報と一緒に収支報告書を送ります）

*会計監査の藤池さんからは、間違いありませんとの報告がありました。



3、西東京ゆとりの会の新しいチラシの原案を見ていただき、承認をいただく。

今までのイメージを変えずに、2026年9月で会発足30周年を入れ、会員の声よりの部分は少し変え、男性会員が少ないので、男性介護者も歓迎と入れました。

4、2025年度の活動報告

5、2026年度の活動について。皆さんからの希望を伺う。予定として、7月に介護予防出張講座「運動の話」。9月に30周年記念定例会、記念文集の作成。翌1月新年会。

6、会費納入。（出席の方からは、会費をいただきました。事前に切手や現金でお預かりした方もいました）

<定例会>

◆田村より報告と資料説明



1、活動報告

①3.13（金）介護がわかるサロン「老人ホームの選び方」（中級編）に参加

雰囲気だけでは選ばない。離職率はどうですか？と聞く。平均離職率12.4%以下の施設を選ぶ。人間関係で辞める人が多いので、人間関係を深めるために何かしているか？聞く。

②3.14（土）「初めて知るユマニチュード」の講座に参加。定員数50名より多くの参加者がありました。西東京市は、「日本ユマニチュード学会」と包括連携協定を締結。自治体として全国初めての取組というお話が、市長からありました。

③3.17（火）グループホーム「のどか」の運営推進会議に出席。2024.7～の出席で初めて入居のご家族の参加があり、娘さんは、西東京市のグループホームをすべて見学して「のどか」に決めたとのことでした。

2、資料説明

①3.14に入手の「みんなのユマニチュード」の冊子より。「ユマニチュード」とは、ケア技法の4つの柱（見る、話す、触れる、立つ）、ケアの5つのステップについての資料。

②新聞コピー2枚

③青梅ネットだより（ゆとりの会と情報交換している青梅市の認知症家族の会の会報）

④介護がわかるサロンのお知らせ

4月10日（金）「リエイブルメント」で自分が望む暮らしを取り戻そう

「リエイブルメント」とは、「再び自分でできるようにする」という意味です。

⑤映画「ぼけますから、よろしくお祈りします～おかえりお母さん～」のお知らせ

6月14日（日）上映14:15～（開場13:45～）コール田無、多目的ホール



★チケット販売は4月15日からサポートハウス年輪事務局にて、1200円
(前売り好調のため、申し込みはお早めに！売り切れの時はご容赦ください)

<介護中の方のお話>

◆奥様が入院中のご主人。「妻が2月に誤嚥性肺炎を起こし、少し良くなったが、4月に入り、再び誤嚥性肺炎になった。昨日の面会では『花(春のうららの隅田川)』『灯台守』を歌ってくれた。面会も一生懸命行こうと思う」と話された。

お知らせとして、6月26日(金)山田病院の「風のカフェ」で、奥様の病棟の看護師さんがメインスピーカーの時に、ご主人がお話されるとのことでした。「もし死んだら、あの世でまた結婚しようと言ったら、妻が覚醒した。『奇跡というのはある』と言いたい」と話されました。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。「入会して、ちょうど1年。夫が認知症と診断され3年になる。仕方ないかと面倒を見てきた。私も元気で家事をこなしている。2年くらいは大丈夫だと思う。自営業だったので国民年金だけなので不安はある」と話されました。

◆奥様を在宅介護中のご主人。3月、ご主人自身の病気の通院の日、いつもは家でお留守番の奥様が「あんたのことが心配だからついていく」とおっしゃり、一緒に病院に行かれたそうです。検査を幾つかして、先生のお話があり、注射センターに行くと、奥様が「トイレに行きたい」と言い、行かれたが帰って来ないので、女子トイレの前で、ご主人は声をかける、こんな時「介護中」の札があれば良かったと思われたそうです。ご主人は、この頃めまいがするとのこと。耳も遠くなったとのこと、主治医からは「耳鼻咽喉科に行きなさい」と言われたそうです。

「妻の世話はもう嫌だ」といいながら、「今日は、ニンジンとナスの天ぷら、筍ご飯と土佐煮を作る」という優しいご主人です。息子さんが来た時は、「お母さんの状況を見てもらう。人はどうやって老いていくか？を見てもらう」とおっしゃっていました。

◆ご主人が特養入所中の奥様。「主人が特養に入所して3年、4年目になる。昨日も面会に行ってきた。今、施設に不信感を持っている。3週間経っても同じものを着ていて、もの凄く悲しかった。ポロシャツもヨレヨレだった。家で見てあげれば良かった」と心情を語られました。

◆お姉様を遠距離介護中の妹さん。「姉が松江で一人暮らし、3月に母の三回忌で10日間、松江に帰っていたが、姉は、私が何で帰ったかわからない。法事をやったことも、終わったらすぐ忘れた。『いつになったら母は帰ってくるのか?』とも言う。姉は、週4日デイサービス、週4日配食。あと3日は自分で何とかやっている。私は10日間てくたくたになった」と話されました。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。「主人は、杏林大学病院で、8年前に診断を受けたが、その2~3年前から症状はあったと思う。デイサービスに週2回行けるようになった

が、1日のデイで疲れて帰ってくる。心臓病の手術もしている。先日、お花見に行ったら、主人が倒れてしまったが、回りの人が助けてくれた」とのことでした。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。ご主人は、82才、介護3、週5回デイサービス利用。朝は、ご主人を起こす、着替えさせる(ご主人は立っているだけ)、ご飯を食べる、薬を飲む(7.8種類)、血圧を測る、髭をそる。一通り終わると、ご主人は寝てしまうそうです。ご主人は、デイサービスへ行っても寝てしまうことが多くなり、最近は怒ることが多くなったそうです。一人で新聞を取りに行きたい、図書館に行きたいと思っているが、奥様がダメというので、ご主人は怒って一人で行ってしまったので、奥様が後について行ったら、図書館で寝ていたとのことでした。ご主人は、身長も体重もある方なので、奥様は、ご主人が覚醒している時にお風呂に入れるそうです。デイでは週1回入浴とのことでした。(デイで2回は入れるといいですね)

<介護中以外の方のお話>

◆3月の会より参加の方。「以前は練馬区で仕事をしていた。今は、西東京市で「看護小規模多機能いずみ」のケアマネと看護師をしているので、皆さんの話を聞いて情報を得たいと思っている」と話されました。

◆ご主人を看取られた奥様。「夫を介護している時、ユマニチュードを知った。やはり良かった。優しく出来た」とのことでした。

◆お義父様を看取られた方。「知り合いに介護の相談をされた。老健、特養など、施設の違いがわからない人がいる」また、「西東京市で発行している『私の人生ノート』の終わりのほうに、延命治療の際に行われる主な方法の説明があり、長所と短所がそれぞれ書かれていて良い」とおっしゃっていました。

◆ご主人を看取られた奥様。「家でギリギリまで見た。ご飯の食べ方、服の着方がわからない。ステテコを頭からかぶったりしていた。亡くなって14年、主人の夢を見たのは3回。毎朝、お線香を家族の分5本立てて話をする。帰ったら、私の分1本を立て報告をする」と、今の生活を話されました。また、耳が遠くなったという話を受けては、「私も耳が遠く、片方の耳(左耳)は生まれつき聞こえてない。右耳だけががんばってきた。右耳も遠くなり、頭が重くなったので、補聴器を入れ、聞こえるようになって、気分も明るくなった。今は、左耳にも補聴器を入れ、ステレオで聞こえるようになった」とのことでした。

<編集後記>

3月の会では、資料がぎりぎりだったので、4月は、多く用意しましたが、出席は意外に少なかったので余っています。ユマニチュードの資料もありますので、必要な方は田村までおっしゃってください！(文責 田村)

★会報のお問い合わせは、会長田村まで。TEL 042-458-1672

