



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. 10月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 9月は雨の日が多かったですね。夏の疲れも出る頃でしたが、皆さん、お変わりなかったでしょうか？9月9日の30周年記念定例会の日は、雨もあがり、皆様のおかげで無事終了することができました。10月からは、また新たなスタートとなります。秋晴れを期待しましょう！

さて、10月のゆとりの会は、「老人ホームの基礎知識」（初級編）のお話を伺いたいと思います。講師は、西東京市にある地域介護相談センター「近所のよしみ」代表取締役の木田さんです。介護をされている方も、そうでない方も、自分ごととして、聞いてみませんか？後半は介護中の方を中心に懇談したいと思います。場所はアスタ市民ホール第2（奥の方の部屋）で午後2時からです。お待ちしております。

10月のゆとりの会のお知らせ

- 日時 10月14日（水）午後2：00～4：00
場所 アスタ市民ホール第2（リヴィン6階、エレベーターで上がってください）
内容 ①「老人ホームの基礎知識」（初級編）講師、木田翔太氏
② 懇談、情報交換

<9月、30周年記念定例会より>

この日は、受付で、来ていただいた方に、30周年記念文集と、お祝いのお菓子「紅白ひよ子」をお渡ししました。

* 30周年記念定例会ということで、5人のゲストとして、高齢者支援課の前田さん、山田病院の徳さん、緑町地域包括支援センターの秋葉さん、新町地域包括支援センターの赤坂さんと山越さんの5人の方をお招きしました。

* 30周年記念定例会の取材を、20周年の時も来ていただいた、タウン通信の編集長、谷隆一さんにお願しました。

* 事前に会報でお知らせ出来なかったのですが、今回作成した記念文集の表紙を描いてくださった会員の藤池さんの色彩付きの絵が10枚ほどありましたので、額に入れ、チャリティーで皆様にご覧いただこうと思いました。その売り上げを熊本地震の義援金として、社会福祉協議会を通じて、社会貢献として募金したいと事前にお話したところ、社協の渡邊雄士さんが募金箱を持って駆けつけてくださいました。



◆副会長、谷さんより開会の辞

30周年ということで、驚きです。私が実母を介護していた頃は、介護保険も地域包括支援センターも無い時代でした。あっという間の30年でした。

◆田村より。

30年前、保健所主導でスタートとした、第1回家族交流会が、現在の「西東京ゆとりの会」の原点です。第1回から参加しているのは、私と谷さんです。2002年から自主グループとなり、名簿を作り始めました。2002年の名簿に載っていて、今も在籍の方は4人です。2002年から2026年の名簿に1回でも載った会員の名前の総数は164人になりました。男性会員47人、女性会員117人です。現在の会員は40人です。

私と谷さんは、実母の介護、始めは怒ってばかりで、決して良い介護ができてなかったと思います。ですから、皆さんにはできるだけ、良い情報、資料があったらお届けしたいと思っています。

◆ゲストの方のお話

* 高齢者支援課、前田彩乃様。

「30周年、心よりお祝い申し上げます。長きにわたる活動に敬意を表します。認知症は地域全体で支えていくものだと思います。家族会で、ご自身のことを話し、他の会員の声を聞き、新たな気づきを得ることができます。市としても、70才以上の方に、認知症の早期発見のために『もの忘れ予防検診のご案内』をお送りしています」

①「9月は『認知症を知る』キャンペーン月間」のチラシ配布

9月26日は3回目のオレンジフェスがあります。行政と地域が活動し、家族と当事者に安心とゆとりをお届けたいと思います。

②「ユマニチュード」のチラシ配布。

9月1日の市報に、12月5日（土）の「市民向け講座」と2027年2月6日（土）、20日（土）の「家族介護者向け講座」が載っています。

* 山田病院の認知症認定看護師、徳祐子様。

「30周年おめでとうございます。30年前、私はまだ何も知らない子供でした。偏見とかがあった中で、会を続けてこられたこと、ご苦労があったと思います」

チラシ配布2枚

①「風のカフェ」10月16日（金）テーマは「耳の健康と認知症」

②「アタカラ」（頭と体の運動プログラム）頭と体を一緒に使う運動「コグニサイズ」

* 緑町地域包括支援センター、秋葉マリ子様。

「30周年おめでとうございます。緑町地域包括で認知症支援推進員をしています。ゆとりの会に参加され、日々の介護で疲れた心を癒されていくことと思います」

（秋葉さんには、沢山の方をゆとりの会にお誘いいただいています）





チラシ配布 4 枚

①「オレンジフェス」9月26日（土）10:00～17:00 西東京いこいの森公園

②「メモリードア」西東京市出身・加藤悦生監督作品、特別無料上映会

10月10日（土）コール田無 9:30 開場、9:50 上映開始

「認知症になったからといって、その人から感情が失われるわけではない。今、ここ（瞬間）に生きている。愛した人は認知症、青年が真実の愛を知る物語

③「RUNTOMO西東京2026」10月24日（土）地域全体で認知症に対して理解を深め、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目的として開催します。オレンジ色のTシャツを着て、市内を走る（歩く）ゴールは田無神社。

④「いこいマフ」の紹介。いこいマフは、認知症マフとも呼ばれています。柔らかい毛糸で編まれた筒状のアイテム。11月17日（火）10:00～12:00 講座開催
ひばりが丘公民館集会室

* 新町地域包括支援センター、赤坂育子様。山越恵美子様。

赤坂様より

「30周年おめでとうございます。私は、在宅の仕事を30年している。訪問看護10年、包括に来て20年。現在は、新町包括で認知症支援推進員をしている。支援がまだ不十分だった頃、ゆとりの会に来てどれだけの人が救われたかと思う。谷さん、田村さんの対応が安心出来る、とてもありがたい会だと思う」

山越様より

「30周年おめでとうございます。地域サポート「りんく」に3月までいて、4月から新町包括へきました。地域の皆さんに心配な人がいると、ゆとりの会に紹介したり、地域の集まりに紹介してきたが、ここにまだ来られない人もいます」

* タウン通信、谷隆一様より

「今日、取材した記事は、9月16日発行の通信の中面に載る予定です。メモリードア
の加藤さんのことは1面に載る予定です」

<介護中の方のお話>

◆4人の親の介護をされている娘さん。「今日で3回目の参加です。自分と主人の両親の4人の介護をしている。主人も家族も協力的で、嫁としては義理の両親を看る方が良い。実母には何かと厳しく育てられたので、何かとぶつかる。父は特養、母は在宅で、デイサービス週2回。父が膀胱炎を起こして前立腺肥大、尿管バルーンの交換に病院へ行く時、特養で送迎の車を出してくれるのは助かる。母は先日夜中に転倒して、後頭部を切った。自分で何とか処置したが、デイへ行って頭を洗ったらまた血が出たので、お医者さんが来て、1.5 cmくらいの傷をホッチキスで止めた」という大変な状況をお話されました。



◆ご主人が入院中の奥様。「記念文集の募集の頃は、私は落ち込んでいたのですが、原稿の締切を少し待つと言われたので書きました。ここに書いたのは在宅13年の思いです」

「今は、山田病院に入院中、どうしたらいいのかわからなくて、秋葉さんに相談。特養は、今、入りたいと思っても入れない。業者さんを介して4つの施設を見学した。やはり、足を運ばないとダメ。一つ一つ雰囲気も違う、職員の話も違う。4つ共今は、一杯で道は開けてない。今、一生懸命捜している」と胸の内を語られました。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。「秋葉さんにお世話になっている。デイも週4回行けるようになって、一人で抱え込んでいたが少しゆとりが出来た」「食事は、主人の好きなものなら、デイで食べられるようになった。お風呂はまだ」とのことでした。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。「主人は、デイサービス週3回行って、1回はお風呂も入れて、皆、親切にしてくれる。健康診断も頭（脳）以外、悪い所はない。主人の友人が訪ねて来てくれて、認知症かわからないくらいと言っていた。会で皆さんの話を聞いて、勉強している」とおっしゃっていた。

◆奥様を在宅介護中のご主人。「3つ下の妻は介護1、アルツハイマー型。ゆとりの会には、できる限り二人で出席している。何かしら勉強になる、どこかで思い出すと思う」

「私は、下肢静脈瘤で入院していたが、ドクターが『老老介護は悲惨だぞー』と言うので、介護は女性がやるという偏見があるのではと思う。偏見があるので、私は、ムラムラとしてくる。仏教でお釈迦様が『徳を積みなさい、そうすると貴方のところに回ってくる』と言っている」

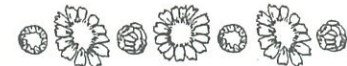
「料理も楽しんで（趣味だと思って）やる。介護も一つのチャレンジ、何でも趣味にして、長く続けることが出来る、素晴らしい才能」とお話されました。

◆お姉様を遠距離介護中の妹さん。「松江に姉がいる。8月に13日間行っていた。3月に比べれば症状が進んだようだ。私が東京に帰ったら姉から電話があった。『（松江に）来たかな？』と言う」「私の娘夫婦も13日間の間に来て植木を切ってくれたが、姉は覚えてない」「週4回デイサービス、あと、3日は自分で食べていると思うが、遠距離介護はもどかしい」と妹さんは話されていた。

<介護中以外の方のお話>

◆6月に奥様を看取られたご主人。「OBになりました。『来世でも結婚しよう』と言ったら、妻が覚醒した。その話を葬儀社の人に話したら、告別式の日“フラワーリング”を葬儀社の人を用意してくれた」「ゆとりの会に支えられてきた。今日、フラワーリングを持ってきたので、皆さんにお見せしたい」と話されて、皆で回覧させていただいた。

◆そんぽの家ひばりが丘の副ホーム長、松頭豪蔵さん。「そんぽの家の生活相談員をしている。ホームごとに雰囲気も違うので、ぜひ見学に来てください。お昼ご飯の時や趣味活動の時に来ていただくといいと思う」とおっしゃっていた。





◆SOMPO ケアの首都圏業務部、エリアコーディネーターの宮城英寿さん。松頭さんと一緒に飛び込みで参加された。「入居相談の仕事をしたり、施設の運営にも携わっている」とのことでした。

◆元、民生委員をされていた、地域活動に熱心な方。「朝の NHK のニュースの中で、『仙人の家』を長きにわたり運営されていた方が出ていらして懐かしかった。今は、『みたか多世代のいえ』にいらして、子供に絵本を読んであげている姿が映っていた」と紹介されていた。

◆ご自分とご主人の両親を看取られた方。「4 人の親の介護をした。文集にも書いたが、沢山の力を借りないと介護は出来ない。情報を集めて、その方に合った仕事をしてもらうといい」「日常を完全に忘れることもするといい。私もパートの仕事をしている時は忘れられていた。ゆとりの会がいいのは決して否定をしないこと。資料を提供してくれるが答えを出さないのがいい」と話されていた。

◆お姑さんを介護し看取られた方。「姑を介護していた。今年の夏は、主人のことで大変だった。トイレで下血し、お腹が痛いと言うので、病院に行き、消化器科で血液検査をして、その日にすぐ手術と言われ驚いた。小腸を 60 cm 取ったので、集中治療室に 5 日位いて、12 日間で退院できた」とのことだった。

◆ご主人を看取られた方。「拙い絵を、文集の表紙やチャリティーに使っていただいた」「主人の介護の時は、包括も無くギリギリまで家で介護していた。あの頃はあまり施設も無かった。その頃から絵を描いていた。今も絵を描く、心が休まる。絵や写経をしている」とおっしゃっていた。

◆お義父様と実母を看取られた方。「義父はアルツハイマー型、実母はレビー小体型だった。心の平静を保てたのは、ゆとりの会のおかげ。包括の人にもお世話になった」「義弟が若年性認知症なので、義妹に会で聞いたことを伝えている。一人では介護出来ない。会や包括に相談するといい」と話された。

◆ご主人を看取られた方。「主人が亡くなって 3 年。主人が歩けなくなってからも車椅子で電車や車に乗って外出した。3 年前にシャワーに入って『気持ちいいな』と主人が言って、脱衣室の椅子に座っていたが、立った時に『あ、もう僕ダメだ』と言って、それっきり家で亡くなったので、警察が入り、司法解剖になった。すい臓がんなのか？老衰なのか？今、色々なことが思い出される」と語られた。

◆お母様を看取られた方。「息子から聞いて田村さんに会った。毎月の会報が楽しみです」「母は、姉が傍にいたが、姉がうつ病で、母とも折り合いが悪く、私と私の息子（母から見て孫）のいるマンションにやって来た」「私は、フルタイムで介護の仕事をしていた。始めは、私に対し刃を突き刺すような目を見る。孫にはやさしいが、私に言う言葉はひどく、父の墓参りに行って、花をあげた時は涙が出た」



「母は、被爆者で、テレビを見て『戦争はいけんよー』と言ったことがあった」

「私は、今、市の介護予防講座や体操に行っている」と今の思いを語られた。

<介護中で今日初参加の方>（今日は、見るだけとおっしゃっていましたが一言）

◆ご主人を介護中の奥様。「こちらで、お話しできればいいが、大勢の前は苦手なのです。主人は、脳梗塞を起こし血管性認知症。病気だと思っても、どうしてもぶつかる。思うようにならないジレンマがある」とお話をいただいた。

<社会福祉協議会福祉活動推進課地域福祉推進課統括主任、渡邊雄士様より>

「3 月まで市の生活福祉課にいて、4 月から社協に来了。今日皆様から寄せられた募金は、熊本県共同募金箱に入金します。今日、参加させていただいて、市の情報って、なかなか伝わってないと思いました」

<今後のゆとりの会の前半の予定。後半は懇談、情報交換です>

10 月 14 日：「老人ホームの基礎知識」（初級編）

11 月 11 日：「あんしん西東京」（自立支援事業、成年後見制度について）

12 月 9 日：「お薬のお話」

今後、ご希望があれば、できる限り設定しますので田村までおっしゃってください。

<記念文集について>

今回、会員 40 名中 16 名の方に寄稿していただきました。読んでみると、一人一人に声を掛けたくなる内容でした。今回、書きたかったけど書けなかった。文集を読んで、自分も書きたくなったという方がいらしたら、今後もお待ちしています。会報の中で紹介してもいいですし、何人かいらしたら、追加文集も出せますし、いかがでしょう？書いて、頭の整理も、文章に何かしら残しておくのもいいですよ！お待ちしております♥

<編集後記>

★今回、会報が長くなってしまいすみません。お一人お一人のお話がとても良くて、ゆっくり又お話が聞きたいくらいでした。＊奥様と二人で参加してくださっているご主人の話が印象に残ります。ドクターの偏見は世間にはまだあると思います。ご主人の料理も介護も趣味にして、チャレンジしている姿が素晴らしいです。＊2023 年の新年会に、お母様の介護を福祉のお仲間と協力してされていて、穏やかな顔のお母様の写真を見せてくださった方にこんなこともあったの？というお話がありました。今だからやっと話せたのかもしれませんが。＊葬儀の時のフラワーリングのお話を聞いて、タウン通信の谷さんから、「素敵なお話なので個別にインタビューしたい」と私にメールがありました。会員の提案で、記念定例会の最後に参加の皆様と 30 周年の記念撮影をしました。

「人は、何処で誰と出会うかが大事です。今日も、これからも皆様にとって、いい出会いがあることを祈っています」（文責 田村）

★会報のお問い合わせは、会長田村まで。TEL 042-458-1672

