

## コロナ禍に負けないように 楽しくすごすために

在宅介護家族会 かたよせ会

高山 都規子

(家族介護 明るい未来のために)

### 1. 目的

平成6年 私の定年と同時に主人が脳梗塞で倒れ、介護する身となる。娘時代に父親を5年間看病した経験はあったがわからない事ばかりだった。その当時、社会福祉協議会で介護をしている人の慰労の旅行会があり、知り合った仲間12名で平成9年11月「かたよせ会」を立ち上げた。お互いに情報交換や癒やしを目的とした。今年で25年活動している。



### 2. 実践内容

毎月第3木曜日10時から16時迄「上北沢ふれあいの家」で開催。年会費1500円 参加の時200円 催事のみは300円。会員は現在28名。介護現役の人も少なくなり、看取られた人は多いが保健センターから指導の先生による健康体操もしている。

### 3. 結果

私達の会はイベントが多いのが特徴で、毎年3月に新年度の計画を決めて、落語、ラテンコンサート、ファッションショー、会食、新年会、クリスマス会等行ってきたが今年は新型コロナウイルスの為、まだ会場は使用出来ず人数制限、飲食は駄目、大きな声で歌ったり、おしゃべりもだめ、禁止条件が多く6か月、会は開催できなかった。9月は別企画で（手工芸）でやっとはじめられた。10月は体温検査、殺菌、消毒、三密を守りながらフェイスシールドをつけて第15回のファッションショーを開催出来るようになった。



#### 4. 考察と今後の課題

家族会としては介護現役の方に是非参加してほしいが、現在3名の方が介護しているが介護者が病気になる方が多く大変な状態になっている。会員も高齢になり「介護されない、しない」本来の目的の為、勉強している。

11月「世田谷区認知症とともに生きる希望条例制定記念シンポジウム」が世田谷区保健医療福祉総合プラザで開催され、「かたよせ会」から5名が参加した。

年末クリスマス会と共に25周年記念イベントを盛大に出来たら良いと思う。会員の皆さんも楽しみにしている。

6月に予定していた ラテンコンサートは毎年好評なので是非「ロス・コンパニエロス」(仲間達)のメンバーにもご協力していただき盛り上げて欲しいと願っている。



<助言者コメント>

木本 義彦（世田谷区北沢総合支所保健福祉センター所長）

介護の社会化を謳って介護保険制度が発足したのが平成12年ですが、かたよせ会は、いち早く平成9年に立ち上げされ、長く活動を継続されてきたことに敬意を表します。

住み慣れた自宅で、いつまでも安心して暮らし続けたい思いを持つ方は多いと思いますし、訪問系のサービスも、かつてよりは充実してきた感はありますが、在宅で向き合って主として介護を担っている家族の負担は未だ重いという現実があります。

そうした方々の癒しの場を目的とした中で、現在は介護現役の会員が少ないことが悩みという話もありました。一方で、介護を終えられた方がいきいきと活動されている姿を発信することは、お話をありました世田谷区の認知症条例の名称に「希望」が付いたように、介護真っ只中にいる方に、ご自身の人生の充実を図れる場があることを伝え、生きる力を高めてくれるのではないかでしょうか。

コロナ禍により、一番重要な「人ととのふれあい」を制約される厳しい状況ではありますが、活動を休止することなく、工夫を凝らして継続されているからこそ、会員の方も生活意欲を維持できるのだと思います。

フェイスシールド越しに笑顔のあるイベントの写真を見て、何より自ら楽しんで、周囲から感謝され、明るく元気でいることが大切だと感じました。25周年を期に、さらなるご発展をお祈りします。