

# 介護のとびら

申し込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター 電話(31)25110

## 在宅介護の課題

「介護する人をどのように支えていくか」

### 在宅介護の実態

御代田町で、介護認定を受けている方の7割が在宅で生活しています。在宅介護者にアンケートをとったところ、介護する上で困っていることは「精神的なストレスがたまっている」「日中、家を空けるのが不安」「現状を理解してもらおうのが難しい」「本人の言動が理解できないことがある」などの答えが多くみられました(H22・高齢者実態調査より)。

### 介護の何が大変？

- 周囲の人に理解を得るまで時間がかかる。  
↓ 家庭の事情があるので気軽に話しができません。
- 環境が整っていない。  
↓ なにをどう工夫するとよいか、迷いながら始まるのが介護。
- 終わりが見えない、24時間続く介護。  
↓ いつまで続くか分からないから心と体の調節が難しい。
- 家族は専門職ではない。  
↓ 初めての介護に戸惑い、受け入れるまでに時間がかかる。

### ● 介護者自身に葛藤がある。

↓ 介護者は、どのようにして介護することが決まったのかによっても違うが、介護される人・周囲の人・自分自身に葛藤がある。

### 介護真っ最中のときは、「大変」と話せない

介護をする人もされる人も、初めての介護の場面では慣れるのに精一杯です。介護の大変さを語れるのは、介護される本人の状態が安定し、少し余裕ができ、専門職や周囲に相談できるようになったときです。

### 介護者が「ホッ」とする言葉がけを

介護者が不安を抱え、相談する相手がない状態は、介護することよりもストレスがたまりやす。身近に介護している方がいれば、あいさつや何気ない会話でも良いので声をかけてあげてください。気にかけてもらえることで、介護者は孤立感から救われます。介護のことではない話題も気分転換になります。介護者を一人にしない、させない、そんな「つながり」のある地域をつくっていききたいものです。

ようこそ

## 町長室へ

茂木 祐司



ロンドンオリンピックでは、日本選手が史上最多38個のメダルを獲得し、日本中に感動を与えました。また、女子バレーボールでは28年ぶりにメダルを獲得し、快挙を成し遂げました。

そんな中で御代田町は、中学校の新しい校舎と隣の学校と比較して、広くて大きな体育館が完成したこと、日本を代表する女子バレーボール・Vプレミアリーグの実業団チーム「NECレッドロケッツ」を招いてイベントを行いました。

9月2日は、あいにく朝から雨でしたが、午前9時からのバレーボール教室には御代田町の小学生ミニバレーチームや中学校の女子バレー部員など110人が集まり、新しい体育館いっぱい、レッドロケッツの選手たちに楽しく、熱い指導を受けました。足の捻挫で練習に参加できないでいた中学生にもレッドロケッツの選手は、いすに座ってできる練習をマンツーマンで指導していました。とても暖かい思いが伝わってきました。

その後のサイン会では、子どもだけでなくお母さん方も、Tシャツにいっぱいサインしてもらったりとても熱くなりました。

イベントの開催に取り組んでいただいた御代田町体育協会の皆さまをはじめ、関係された方々に心からの感謝を申し上げます。今回のイベントが御代田町のスポーツ振興に大いに実ることを切に願っています。

町長直通

ご意見をお気軽にお寄せください。  
ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp



## KOMORO 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



### 懐古園紅葉まつり

10月27日(土)~11月18日(日)

日本100名城に認定されている小諸城址懐古園の紅葉は、朱、橙、黄色に染まるモミジやケヤキがとともきれいです。天守台の苔むした石垣も風情があり、ライトアップされる紅葉ガ丘の樹木とともにお勧めのスポットです。

紅葉まつり期間中は、様々なイベントが行われます。皆様のお越しをお待ちしています。

▼問い合わせ先 懐古園事務所 ☎22-0296

- 懐古園観光ガイドツアー
  - ・日時 期間中の土・日曜日
  - ・日時 午前10時30分~正午
  - ・日時 午後1時30分~3時
  - ・集合場所 三の門
  - ・費用 無料
- 第47回 東信菊花展
  - ・日時 10月20日(土)~11月7日(水)
  - ・日時 午前8時30分~午後5時
  - ※11月3日(土)は午後8時まで
  - ・場所 馬場
- 小諸市動物園
  - ・動物ガイド・ふれあい動物園
  - ・日時 10月27日(土)・28日(日)
  - 〔動物ガイド〕
  - ・日時 午前10時30分~正午
  - 〔ふれあい動物園〕
  - ・日時 午後1時~3時
  - ・日時 11月3日(土)・4日(日)
  - 〔ふれあい動物園〕
  - ・日時 正午~午後3時
  - ・場所 動物園
  - ・内容 ライオン、ツキノワグマ等のガイド、モルモット、ヤギ等とのふれあい。
- 小諸市児童遊園地感謝祭
  - ・日時 11月3日(土)・4日(日)
  - ・日時 午前10時~午後3時
  - ・場所 児童遊園地
  - ・内容 遊具乗り放題&動物園パスポート(1000円)販売、ポップコーン・豚汁サービス



## 軽井沢町

KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



10月20日(土)  
オープン

### スカップ軽井沢が カーリング場(冬期営業)に 変わります

利用種別	利用料金(1回)	利用期間および時間	休館日
カーリング	一般……………200円	10月20日(土)~ 平成25年3月31日(日) 午前10時~午後10時	月曜日・祝日の翌日 年未年始 (12月31日~1月3日)
	中学生……………100円		
	3歳以上小学生以下…50円		
	3歳未満……………無料		

【問い合わせ先】スカップ軽井沢 ☎(48)2145