

ころばん体操出前講座活動報告(平成29年10月25日)

【講話】

- 1.「いつまでも自宅で暮らすために」 地域包括支援センター保健師 久保小百合
- 2.「がんばりすぎない介護を応援します」～退院支援について～
在宅医療・介護連携推進事業コーディネーター 南新敦子

参加者の声

平成29年10月10日(火) 弘山公民館 13:30～15:30(参加者18名)

- ・やっぱり自分の家でずーっと暮らして行きたいですよねぇ・と皆さんが肯かれました
- ・「できれば自分の布団の上で亡くなりたい。」
- ・「ポックリもいいけどじっくりと亡くなっていくのもいいよなぁ」
- ・健康寿命もう超えた人もたくさんいます。認知症になってもみんなで集まって体操をしたり、語ったりして、この弘山地区で元気で過ごしたいです。
- ・介護の事など話を聞く機会がなかったので、良い話を聞きました。

(体操の時もたえず何方かが声掛けされたり、和気あいあいといった雰囲気自然にあふれている印象でした。男性の参加も多でしたが男女問わず会話がいきかい、笑顔の絶えない良好な関係性がしっかり築かれていると感じる公民館でした。)

平成29年10月12日(木) 松山公民館 13:30～15:00(参加者8名)

- ・「ポックリがいいかも知れないけど、じっくりにも色々あるよね、何年もじっくりするのは嫌だけど、やっぱり家族と少し別れを惜しんでから死んだ方が家族もいいと思います。家族も心構えをする時間がほしいよねえ。。」
- ・「認知症になった人は、案外かわいいよね。。」
- ・健康寿命はもうとっくに超えてる人もこの松山には多いかもねぇ。。やっぱり元気でいつまでもお家で楽しく過ごして行きたいです。週1回ころばん体操に来てみんなでおしゃべりをしてお茶を飲むことが元気を保つ秘訣です。家で一人でいても誰とも合わなかったりしますもんねぇ。。ここで皆と笑って会話する事が楽しみになっています。これが大事なことだと思います。

(皆さんが和気あいあいと会話され、笑いあり、活気あふれる公民館という印象でした。地域の情報もこの集まりで共有されており、助け合いや支え合いが自然に出来ている集落だなあと感じました。)



弘山公民館



松山公民館