

# 介護をする家族のための居場所

## 家族介護者支援センター てとりんハウス

### 篠木町にオープンして一年半

### 「介護」を支える地域の拠点に

#### 家族介護者の息抜きの場として

「家に二人だけだとついイライラしてしまつて…」と話すのは七十代の男性Aさん。認知症の妻の介護を続けて三年になります。徘徊を繰り返す、家の中のものをグチャグチャにする妻の介護に加え、慣れない家事もこなさなくてはなりません。妻を一人にすることができず、ほとんどを家の中で過ごし、趣味のゴルフもやめざるを得ませんでした。いうことを全然聞かない妻の態度にストレスがたまり、手を挙げてしまうこともしばしば…。そんな時に、てとりんハウスのことを知り、訪れました。

Aさんの話を聞いているのは、同じく認知症の夫を介護しているBさんと母の介護をしているCさん。二人とも前からの知り合いではなく、てとりんハウスに通ううちに親しくなった人たち。この日も、たまたまコーヒーを飲みに入ったところ、先客に二人がおり、自然と介護の悩みを打ち明けていました。



「介護の辛さはなかなか人に話せない。でも、ここに来て、同じように介護に苦労されている人と話し合うことで、心が軽くなり、介護の仕方も変わってきました。」

#### 介護者が支えあう場所

「家族介護者支援センターてとりんハウス」は平成二十六年の六月、春日井市の篠木町にオープンしました。市内で家族介護者の支援を行うNPO法人てとりんが運営しています。

センターといっても中は喫茶店になつており、コーヒーやジュースの他、モーニングサービス、ランチを楽しむこともできます。飲みもの、食べものでリラックスして、スタッフや他の介護者との会話をを楽しむ事ができます。もちろんお友達や一人でゆったりと過ごし、でもOK。また、単にリラックスするだけでなく、介護者のためのいろいろなサービスがあるのが特徴です(下記参照)。

てとりん代表の岩月万季代さんは、「介護にストレスはつきもの。家族介護者にはついつい介護をひとりで抱え込んでしまいがちですが、そのストレスのために、介護者自身が倒れたり、病気になったり、ひどい時には心中や殺人に発展する危険性もあります。裏面へつづく



## てとりんハウスはこんな場所！

### カフェ

コーヒー一杯からお気軽に。モーニング300円、手作りランチ500円もあります。



### 家族介護者のつどい

家族だけで集まって、介護のお話をする場です。毎月第2火曜日と第3土曜日の2回開催しています。

### 傾聴

介護経験のあるスタッフが介護の悩み、いまのお気持ちをお聞きます。

### 認知症・歌声カフェ

毎週日曜日は、認知症大歓迎の認知症カフェの日。一緒に、コーヒーやお食事を楽しんでください。また、第1～第4日曜日は歌声カフェとして、懐かしい唱歌・童謡や昭和歌謡をボランティアさんの伴奏にのせてみんなで歌います。

### リフレッシュ企画

ハンドマッサージや整膚で日頃の疲れも癒されます。自分のケアを忘れがちな介護者も、ほっと一息…。

### 相談

介護の困りごとについて、介護経験者、看護師のスタッフが常時対応します。また、専門職が対応する専門相談もあります(詳しくは裏面へ)。

### 情報収集

カフェの一角にある情報コーナーには、施設やデイサービスなどをはじめ、各種チラシ、パンフレットを置いています。



### 営業案内

営業時間：火～日 7:30-16:00

定休日：月曜、第3土曜

☎ 0568-41-8844

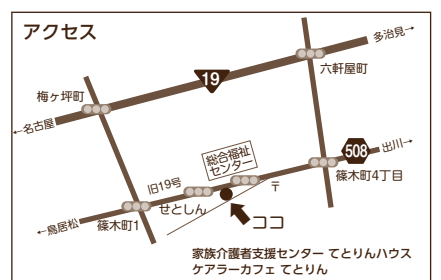
✉ tetorin2010@yahoo.co.jp

〒486-0851 愛知県春日井市

篠木町2-1281-1 ポプラハウス1F

モーニング：7:30～11:00

ランチ：11:30～14:00



※毎月の相談日はてとりんハウスの予定表やホームページからご確認ください。 <http://tetorin.jimdo.com>

11月開講!



参加者募集中!

# 高齢者・介護者のための生活援助員養成講座

高齢者や介護家庭を訪問し日常のちょっとしたお手伝いを行う「生活援助員」を養成します。今回は、高齢者の方や認知症の方の見守り、付き添い、コミュニケーションをする「見守りコース」と、簡単な大工仕事や庭仕事を行う「日曜大工コース」の2コースがあります。修了後は、家族介護者支援センターてとりんハウスを拠点に生活援助の活動をはじめます。

## 家族介護者の ストレス電話相談

毎週木曜

10:00-12:00、13:00-15:00

☎0568-84-4611

春日井市社会福祉協議会委託事業

日付	内容と講師
第1回 11月8日(日) 13:30~16:30	①てとりんハウスの紹介と高齢者・介護者の生活援助について 【講師】岩月万季代さん(NPO法人てとりん代表理事)他
第2回 11月22日(日) 13:30~16:30	②生活援助員の心構え:傾聴の方法 【講師】小菅もと子さん(傾聴ボランティアとよあけ代表)
第3回 12月13日(日) 13:30~16:30	③高齢者の生活ニーズと生活援助活動の理解 【講師】加藤鉦明さん(春日井市社会福祉協議会地域支援課長)
第4回 1月17日(日) 13:20~16:30	④気持ちよく活動するためのコミュニケーションとマナー 【講師】福田峰子さん(中部大学生命健康科学部准教授)
第5回 1月31日(日) 13:30~16:30	⑤A見守りコース:介助の方法 【講師】下村裕子さん(NPO法人りんりん理事長) ⑥B大工コース:大工仕事の実践 【講師】岩田修さん(介護ステーションOhana)
※⑤はA、Bいずれかのコースを受講します。	⑥活動に向けて 【講師】岩月万季代さん(NPO法人てとりん代表理事)

受講料: 無料 定員・申し込み: 10名ほど【先着順】 てとりんハウスまで TEL 【0568】 41-8844

## 専門相談



医師、薬剤師、看護師をはじめとする専門職の方々が対応します。コーヒーを飲みながらくつろいだ感じで相談できます。

### 認知症医療相談 月1回

認知症の疑いや認知症に関する疑問、悩みをご相談ください。春日井市の認知症疾患医療センタースタッフが対応します。

### お薬相談 月1回

お薬の飲み方、副作用の悩みなど、薬剤師がお答えします。

### 健康相談 月1回

血圧、ストレス、筋力測定など健康チェックと相談に応じます。

### 腰痛相談 月1回

腰痛、脊柱管狭窄症など、整形の悩みを専門医がお答えします。(要予約)

### 鍼灸相談 月2回

簡単なコリとりや自分でできるツボ押しなど鍼灸師がお答えします。

### ケアプラン相談 月1回

ケアマネージャーが、介護保険制度の説明、ケアプランの見直しなどアドバイスします。

### 介護・医療相談 月2回

介護・医療に関する困りごと全般に対応します。

### 介護のお金相談 月1回

ファイナンシャルプランナーが、介護にかかる費用、老後の生活費などを解説します。

そうなる前に、なるべく周りの人に助けを求めてほしい。そのためのきっかけとして、てとりんハウスに来てほしいですね」と話します。てとりんで傾聴や相談にのるスタッフは、みな現役の介護者や介護経験のある人たちです。ケアマネージャーや地域包括支援センターは、もともと介護者を支援するのが仕事です。だから家族の悩みにまで応えきれないところがあります。そこで、同じ介護者として、当事者目線で家族の支援を行うてとりんハウスの意味があります。

「介護が大変だといつても、簡単にやめられるわけではありません。また、どんなに大変でも『自分が介護をしたい』と思っている人も多くいます。息抜きや社会とのつながりをきちんと作り、前向きに介護生活を送れるようになることが大切です。」(岩月さん)

### 市民が介護を支える

「介護が大変だといつても、簡単にやめられるわけではありません。また、どんなに大変でも『自分が介護をしたい』と思っている人も多くいます。息抜きや社会とのつながりをきちんと作り、前向きに介護生活を送れるようになることが大切です。」(岩月さん)

相談は無料(一部有料100円~300円程度)