

福島と茨城の人と人 心と心をつなぐ

# ふうあいおたより

2025  
vol. 43



## もし家族の介護が必要になったら？

11月26日(火)、ケアレジデンス百合が丘居宅介護支援事業所の伊藤 正氏を講師に迎え、ふうあいねっと主催「介護交流会」を開催しました。



講話の前に、ちょっとした脳トレ。「口頭じゃんけんの時は私に負けてください。手でじゃんけんの時は勝ってください。」講師のかけ声に、みなさん頭を絞りながらごちなく手を出し、その様子を見て「悩んでいるときがいいんです！脳に刺激を与えています！」。会場には笑いがこぼれ、肩の力を抜いてお話に耳を傾けることが出来ました。



お話の一部を紹介させていただくと…

**Q** 認知症の疑いがあると感じたら、まずどうすればいいですか？

**A** お近くの「高齢者支援センター」や「包括支援センター」に相談することをお勧めします。

**Q** 認知症が発症した場合、どのように見守れば良いですか？

**A** 物忘れや薬の飲み忘れが見られる場合は、「かかりつけ薬局」や「かかりつけの薬剤師」、「介護保険課窓口」、「高齢者支援センター」、「ケアマネジャー」に相談することが重要です。

**Q** 常に介護が必要な場合、どのような支援がありますか？

**A** 病院に行けない時は「訪問診療」や「訪問介護」、「訪問薬剤管理指導」を利用できます。また、最後まで自宅で介護することを選んだ場合は、「福祉用具貸与」や「住宅改修」を検討することができます。

**Q** 家族で備えておくことはありますか？

**A** 介護する上でどう生きていきたいかを家族で話し合うと良いです。世代によって考えが異なるため、事前に確認しておくことが重要です。また、看取り方についてもあらかじめ話しておくとう良いでしょう。エンディングノートも参考になります。

**Q** 認知症の症状で、日常生活に手助けが必要な場合はどうすれば良いですか？

**A** 介護保険を利用して、介護する側もされる側もお互いに楽する方法を見つけることができます。「配食サービス」や「レトルト食品・冷凍食品」、「認知症介護教室」などを活用しましょう。また、介護サービスを受けるには、症状に合わせてケアマネジャーに相談することができます。ひとりでは抱えずにぜひ相談してください。

**Q** 認知症の方にはどのように接していけばいいですか？

**A** 認知症になる可能性は誰にでもあるため、みんなで優しく対応することが大切です。お困りの方や徘徊している方を見かけたら、優しく声をかけて見放さないようにしましょう。

それから、年をとっても元気である秘訣も伺いました。

「大事なのは、**キョウイク**と**キョウヨウ**。」

教育と教養？と思いきや、「今日、行くところがある」「今日、用事がある」ということ。自分に居場所があり、自分にも出番があって社会とのつながりがあると思えることで、生きがいを感じるということでした。

参加者からは、「お話の中の“介護保険を使って楽をしよう！”を聞いて、「自分で頑張らなくても相談できることがたくさんあるんだ」と気づきを得ることができて、肩の荷が下りました。今後の介護に役立てていきたいです。」との声もありました。

「知らないと怖い。だけど、知っていれば不安だけど大丈夫！！」  
なんとなく介護に対して持っていた漠然とした不安がやわらぎました。  
ありがとうございました。







## とりあえず元気で暮らすのが一番だな

福島県主催の「福島県浜通り地域交流復興視察ツアー（9月26日～27日：双葉町、大熊町など）」に、藤原さんが、最高齢でご参加されました。藤原さんがふうあいねっと事務局にいらっしゃった際に、その時の感想などを聞いてみました。

**ふうあいねっと（以下「ふ」）：**どういうきっかけでこのツアーに参加したんですか？

**藤原さん（以下「藤」）：**茨城県社会福祉協議会の福島県復興支援員さんからお誘いの電話をもらってね、申し込むことになったよ。最近、福島に行っていないから、福島の今の様子を見るいい機会かなーと思ってね。

**ふ：**ふくしまツアーはどうだったんですか？

**藤：**福島県内の施設などをいろいろ案内して見せてもらったのはよかったけど、とにかく知っている土地がすっかり変わってたね。驚いた。どこにいるのか、もうわからない感じ。

**ふ：**ツアーのチラシによると、浅野燃糸（双葉事業所）、大熊町拠点、Jピレッジ、道の駅よつくら港などを巡ったようですが、特に印象に残ったところとかはありますか？

**藤：**浅野燃糸のタオルの工場見学かな。きれいな工場でタオルが作られていたよ。福島が復興しつつあるんだな～という感じがした。Jピレッジに宿泊したけど、立派なホテルがあるんだね。

**ふ：**交流会もあったと聞きましたが、いかがでしたか？

**藤：**地元の方の歌や踊りの披露があったよ。（藤原さんがスマホで映した交流会の動画を見せてもらう）楽しかったし、懐かしかった。



藤原 廣一さん（富岡町）

**ふ：**ところで、現在の生活はどうですか？

**藤：**7月2日から10日まで、車を運転して一人で北海道に行ってきたよ。大洗から苫小牧までフェリーで行って、札幌、小樽、函館なんかをまわってきた。小樽運河沿いを裕次郎の歌を歌いながら歩いてきたよ。こんな風にな。（肩で風を切って歩く様子を実演）海鮮丼もうんまかったぞ。

**ふ：**え！一人で運転して行ったんですか？失礼ですけど、大丈夫なんですか？

**藤：**な～に、大丈夫だよ。87歳になるけど、ぜんぜん元気だ。月に何回か友人たち（女性）とカラオケに行ったり、ゴルフなんかもよく行くし、おかげさんで今の生活を楽しんでいるよ。（カラオケの発声や声の出し方など、カラオケの奥義について解説付きで実演あり）

**ふ：**楽しく生活されていることがわかりました。ありがとうございました。これからもお元気でいてくださいね。



浅野燃糸の工場見学

### 3.11東日本大震災14年特別企画 ふうあいねっと主催

参加費  
無料

## 映画「生きて、生きて、生きろ。」上映会

福島でこころの病を抱える患者たちと向き合う精神科医や医療従事者たちを追ったドキュメンタリー。東日本大震災や福島第一原発事故から13年、喪失と絶望に打ちのめされながらも日々を生きようとする人々と、支えようと奔走する医療従事者たちの姿を記録する。（2024年製作／113分）

**日時** 令和7年3月2日（日）

13:00 開場

13:30～15:30 映画上映

15:40～16:30 島田陽磨監督のトーク&交流会（予定）

**会場** 笠間市地域交流センターともべ「Tomoa」

〒309-1735 茨城県笠間市友部駅前1番10号  
（JR友部駅南口徒歩1分）

※駐車場の台数には限りがございますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

### 申込方法

QRコードを読み込み、必要事項をご記入の上、お申込みください。電話・メールでもお申込みいただけます。メールの際は、お名前・連絡先・参加人数を必ずご記入ください。



TEL.029-241-5803 Eメール fuai.sta@gmail.com





# よろず相談コーナー

よろず相談受付中!お気軽にご連絡ください。

相談日:火・水・木曜日(9:00~16:00) TEL.070-3182-4044 Eメール fuai.soudan@gmail.com

## こんなお困りごと、ありませんか？



生活再建支援拠点の相談窓口(よろず相談)では、  
ご相談の内容によって、さまざまな対応をさせていただきます。

### 専門の機関におつなぎします

「不動産に関する手続きをしたい。どうすればいい？」

→福島県の司法書士会事務局におつなぎし、司法書士の方をご紹介しました。

「気持ちがなんとなく落ち込んでいる…」

→ご希望があれば、日本精神科看護協会から看護師さんに訪問していただくこともできます。

### ちょっとしたお困り事をサポートします

「契約に関する書類が届いたけれど、何を揃えればいいのかわからない」

→必要な書類を揃えるお手伝いをしました。

「ふうあいねっとが届かなくなりました」

→ふうあいねっと事務局から直接お送りするようにしました。  
お住まいの市町村にも問い合わせをして確認しました。



### 相談というわけではないんだけど… 事務所にも遊びに来てくださいね!

「誰かとおしゃべりしたいんだよね」

→そんな時こそ、心置きなくお話ししてください!日々の出来事(趣味やお出かけしたこと、体調やご近所付き合いなど)やたわいもないお話も、お電話大歓迎です!

ふうあいねっとは、さまざまな団体と協力しあい、みなさんの声を大切にしています。



ご相談やお困りごとはもちろん、それ以外でも、お気軽に事務局までご連絡ください。



### いろ葉会

双葉町出身の夫婦3組6名のグループです。10月に高萩市の穂積家住宅(県指定文化財)を訪れ、その後、おしゃれなカフェでランチを楽しみました。

“ポポー”という果物を育てているお話や、毎日どのくらいお酒を飲んでいるか(笑)など、みなさんがそれぞれの日常を談笑されていて、とても穏やかな時間でした。

交流会の最後に「北茨城市はとても便利で暮らしやすい地域。ここに住んでよかった」というお話があり、同郷のつながりはもちろん、今の生活に落ち着きや心地よさを感じられる、アットホームな交流会でした。



### 双葉町つくば自治会

普段から活発に活動をしているみなさん。はじめに、筑波大学の体育館で、名誉教授の長谷川先生ご考案の転倒予防体操を行いました。音楽に合わせて、体を動かしたり、テンポアップするリズムに合わせてボールを使った運動をしました。長谷川先生の楽しい進行に、絶えず笑い声が響き渡っていました。その後、構内の体育ギャラリーを見学し、スポーツ分野での筑波大学の歴史を改めて知りました。

次に、国土地理院の「地図と測定の科学館」へ移動し、思い思いに展示物を楽しんだ後は、レストランで食事をしながらの懇親会。それぞれがリラックスして近況などをお話されていました。楽しいことが盛りだくさんの、充実した交流会になりました。



## \* \* 交流会を開催しています \* \*

### じゃあまいいかねっと主催

#### 11月27日「お料理教室」交流会 in 那珂市

ふれあいセンターすがやで料理教室交流会が開催され、12名(男性3名)が参加しました。トマトカップの肉詰め、カボチャのムース、エビのマリネなどのパーティメニューを協力して調理し、食事をしながら自己紹介をし、交流を深めました。震災後のつらい時期を乗り越え、現在は楽しみを見つけて生活しているという話もありました。参加者は「今後の交流会での再会を楽しみにしています」と笑顔で帰りました。



### 茨城県社会福祉協議会主催

#### 11月30日 お茶っこ交流会 in 水戸

ホテル テラスザガーデン 水戸で、「お茶っこ交流会」が開催されました。まずはじめに、落語を一席。古今亭菊志んさんによる“ひとめあがり”と“短命”のお断りに、参加者のみなさんは大笑い!

その後、和んだ雰囲気のまま、お茶っこ交流会へ。自己紹介では、それぞれ出身地からはじまり、今住んでいる地域のよいところや、趣味の話、最近あった出来事など、たくさん話題で盛り上がりました。帰り際には連絡先を交換する参加者の姿も見られるなど、貴重な交流の場となりました。



artPOCKETlab. 11st Happy Calendar 2025



### カレンダーお配りします!

今年もartPOCKETlab.のみなさんから、2025年のカレンダーをご寄付いただきました。ご希望の方には無料で差し上げます。詳しくは、ふうあいねっと事務局までお問い合わせください。



### ふうあいトピック

生活クラブ生活協同組合茨城様より、お米のご寄付をいただきました。戸別訪問の際に、必要な方々へお届けしました。温かいご支援、ありがとうございます。



### 発行・お問い合わせ先

福島県生活再建支援拠点(相談窓口)  
一般社団法人ふうあいねっと  
〒310-0851茨城県水戸市千波町1918  
セキショウ・ウェルビーイング福祉会館(茨城県総合福祉会館)  
**TEL.029-241-5803**  
Eメールfuai.sta@gmail.com  
事務局携帯TEL.070-3182-4044

ふうあいねっと公式LINE始めました!  
お友達登録をお願いします!



### みなさんからいただいた、おたよりへのご紹介です

- 知っている人が写真に写っていて、会いたくなりました。
- 工場見学で興味があるところがあったので、今度行ってみようと思います!
- 相馬野馬追の写真がとてもよかったです。
- 苔玉作りの記事に、懐かしい顔がありました。お元気そうで良かったです。