

# INFORMATION

▼いきいき楽友	4日(火)	8:30～15:00	保健センター
▼マザーズ	5日(水)	10:00～11:30	〃
▼フッ素塗布	5日(水)	13:15～15:00	〃
▼リハビリ友の会	6日(木)	10:00～15:00	〃
▼幼児教室	7日(金)	10:00～11:30	〃
・七夕飾りを作ろう			
▼乳幼児健診	8日(土)	10:00～12:30	〃
▼こつこつサークル	10日(月)	9:30～11:30	〃
▼夏休み子どもクッキング	10日(月)	13:30～15:30	〃
▼ヨガストレッチ	12日(水)	10:00～12:00	〃
▼乳・子宮がん検診	18日(火)	7:30	保健センター集合 札幌市対がん協会
▼介護予防教室	18日(火)	9:15～11:30	保健センター
▼心配ごと相談・行政相談所	18日(火)	9:30～12:00	〃
・相談電話(090-9439-6550) 8月の担当: 細川美智子			
▼マザーズ	19日(水)	10:00～11:30	〃
▼リハビリ友の会	20日(木)	10:00～15:00	〃
▼認知症講演会	20日(木)	13:30～15:30	〃
▼ふれあいレストラン	21日(金)	10:30～13:00	〃
▼こつこつサークル	24日(月)	9:30～11:30	〃
▼介護予防教室	25日(火)	9:15～15:00	〃
▼ヨガストレッチ	26日(水)	10:00～12:00	〃
▼生活習慣病予防セミナー	27日(木)	14:00～15:30	〃
▼幼児教室	28日(金)	10:00～11:30	〃
・縁日ごっこ			
▼介護の会	28日(金)	13:30～15:30	〃
▼法律相談			

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。

ご相談の際は事前に連絡をお取りください。

住所 札幌市中央区北4条西20丁目1番28号

橋本・大川合同法律事務所 弁護士 橋本 昭夫

☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403



保健師  
の  
健康一番

## 「わかるよー」

保健師 高村 範子

この4月から保健センターで地域包括支援センターの一員として仕事をさせて頂いています。古ぼけたアンテナなので周囲からのサインを受け止め損ねてはと心配したり、年齢が近い事で共感できる強みを発揮できればと思ったりと揺れ動く毎日です。

毎月「介護の会」という在宅で介護をしている方を対象とした会が行われているのをご存知ですか。平成9年から続いている会です。久しぶりに参加して心に残ったことをご紹介しますと思います。

それは、初めて参加された方の「わかるよー」と繰り返されたことばでした。その方の持つ温かみが伝わってくる「わかるよー」なのです。この会の目的の一つは、「わかるよー」と言われてほっとすることなんだなぁと実感しました。

自己紹介の時に介護者の方ご自身の歴史を語ってくださいました。本州から嫁いで三十年余り。気づけば実家での暮らしを超える年数を舅や姑と暮している。子どもが巣立ったと思ったら介護が始まる。夫婦の関係、嫁姑の関係、職場の大変さ、いろいろな人に聞いてもらって楽になった。「一人で抱えちゃだめだよえ」

ここだけの話が続きます。自分の不利なことは一切認めない姑。嫁への攻撃が続きます。「身近な者に対してボケ症状がより強く出るのよ。」体験者は知識の宝庫。ボケの特徴に話が発展します。「学び」も介護の会の大きな力です。

デイのスタッフの方も参加してくださいました。村外から通われていて「村は3千人が一つになっているところがすごいなぁと思う」とのこと。ボケても体が不自由になっても安心して暮らせる村にはまだまだだと思えけれど、互いの生きざまを知る小さな村のみんだから認め合えれば嬉しいと思います。「つながる」と言うことも、とっても大事。

「ホッとする」「一人で抱えない」「学ぶ」「つながる」そんな介護の会をみんなで上げていけたらと思います。

## 郵便局だよ

### 「四季の味彩・好評受付中」

郵便局では、かもめ～るを好評発売中です。  
この暑い時期に涼しいお便りを贈りませんか？  
受け取る方もうれしいものですよ。  
ぜひ、ご利用ください。