

# ほっ とする場所

ほっと(安らげる)=HOT(あつたかい)

# ケアラーズカフェ arers Cafe

創造と生きがいの湯

お気軽にどうぞ!

OPEN

## ケアラズカフェってなに!?



▲ケアラズカフェのイメージ(作:池本センター長)

☞ケアラーとは家族の介護や看病などをする人のことです。町地域包括支援センターが手掛けるケアラズカフェは、ケアラーの皆さんだけが集まる場所ではなく、誰もが気軽に立ち寄りことができ、皆さんで楽しくワイワイとおしゃべりしたり、食事を楽しんだり、全ての人が「ほっ」と一息つける居場所を目指しています。

## なぜ、ケアラズカフェが必要とされるのか

「本町に限らず、全国的に高齢者が高齢者を介護するケースが増えています。介護を受ける側だけでなく、介護をする側のケアが大切。介護疲れで共倒れしない体制を作る必要があります。これが現状なんです」。ケアラズカフェ立ち上げの第1回打ち合わせ会で、ケアマネジャーが介護現場の実情を切実に訴えました。

に訴えました。

4月15日、役場3階の会議室で第1回の打ち合わせ会が開催されました。話し相手ボランティアをはじめ、民生・児童委員、日赤奉仕団、生き生きサロン協力者、食推協会員、ママ宅会員など、介護のために役に立っている約40人の皆さんが集まりました。打ち合わせ会では、町地域包括支援センターから趣旨説明と現在介護に携わる家族の話、ケアマネジャーから介護現



▲町地域包括支援センター・池本センター長が包括の問題を解決しようと考えたらケアラズカフェに行き着いたと趣旨説明。

場の話を聞きました。その上で、今年度全12回を予定している活動メニューを3グループに分かれ話し合いました。

## 介護現場の実情を知る

ケアマネジャーが介護の実情を踏まえ、ケアラズカフェの捉え方をアドバイスしました。

▼介護度によってサービスの量が決められているため、どこに重点を置いて考えるのかによって変わりますが、ヘルパーさんに頼む部分と家族で介護する部分を分担して考えましょう。

▼本町の場合、夜の介護サービスがないので、家族に頑張ってもらおうしかありません。ですので、頑張つて介護する皆



▲参加者みんなが介護に対する想いを語り、それぞれの立場でできることやカフェでやりたいこと、受け入れ体制を話し合った。

さんの休める居場所がカフェであって欲しいと思います。

▼介護者の集いに限定すると出席しにくいという意見もあると聞きます。誰でも集まりやすい体制にすることが必要だと思います。

▼介護を行う側、サポートする皆さんの健康チェックが大事です。健康でなければ介護に当たることができません。

▼介護者は24時間サポートが必要ですが、しかし、24時間ずっと介護していると精神的にも肉体的にも余裕がなくなり、優しく接することができなくなります。そこで、時間内で介護に当たると余裕が出て、介護者をいやしてあげることができ