

しらおか男女共生広報紙

ハーブティ

1999.11

第3号



Janet
A

ひとりで
悩まないで!

ひとひと 支えあう 女と男 ハートフル・ケア

～介護を快護にするために～

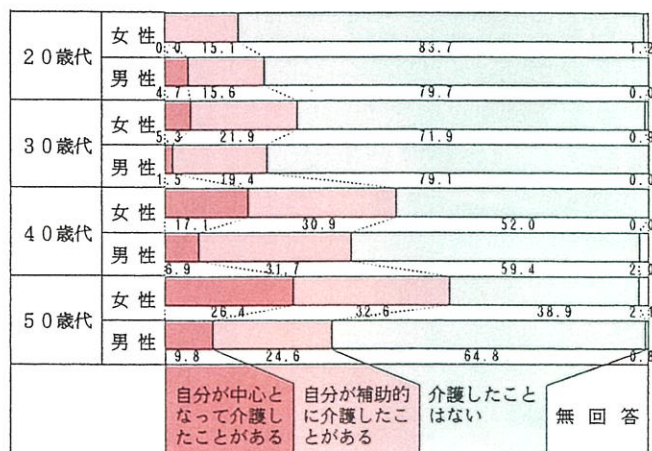
来春、介護保険が導入されることで「介護のあり方」が話題となっています。現在、白岡町の高齢化率は12.2%（H11. 9月末現在）で、年々その数字は伸びています。元気に年を重ねることは誰もが望んでいるのですが、もし自分にまたは家族に介護が必要になったとき、はたしてあなたにその備えはあるでしょうか。

今回はさまざまな夫婦の会話の中から介護の問題点を探り、その手助けとなる情報をいくつか紹介します。
*高齢化率：総人口に占める65歳以上の人口比率

* * * * *

妻： ねえ、私たち、毎日元気でありがたいわね。
夫： そうだね。でも、いつ事故にあったり、病気になるとも限らないからな。それに老いていくのは確実だよ。
妻： もし私が寝たきりになったら面倒みてくれる？
夫： もちろんだよ。
妻： よかった。でも、私たちって、考えてみたら介護の経験ないのよね。

介護経験の有無について



『平成8年白岡町男女平等意識調査結果報告書』より



介護経験のある人って
意外に少ないんだね。

男性だって、介護をしたいんです!

7月18日(日)、25日(日)の両日、埼玉県彩光苑(春日部市)において「男性のための介護入門講座」が開催されました。あえて「男性」とした理由には気軽に男性に参加してもらいたいとの思いから。実際に参加した方は「できることならこのような講座にもっと参加したい。でも平日は勤めだし…今回は休日によかったよ」と満足顔。

妻： お父さんやお母さんが具合悪くなって通院できなくなったときはどうしたらいいかしら。
夫： そうだね。君は車の運転ができないし、ほくも通院のたびに仕事を休めないし…。何か良い方法はないかな？
妻： ねえ、近所のお医者さんで往診してくれるところはないかしら。あれば私たちだけでなくみんなも助かると思うんだけど…。

★普段から相談できるホームドクターを持ちましょう。
★いざという時に力を借りられる近所とのつきあいは日頃の親しさが肝心!



他にも…

* 白岡訪問看護ステーション ☎(93) 5054
* 送迎のためのカーボランティア
(白岡町社会福祉協議会) ☎(92) 1746
などにも相談してみましょう。

これからもこのような講座が行われると思います。次回はあなたが…チャレンジしてみましょう。

なるほど、
こうすれば
楽なのか…



こんなときはどうしよう? ①

— モシモシ 往診をお願いします —

こんなときはどうしよう? ②

— たまにはストレス解消したあ〜い! —

妻： ねえ、私、週に一度スポーツ教室に通っていい？
夫： えっ？親父の介護もあるし、それはムリだろう。
妻： だって私、一日中束縛されてるのよ。精神的にまいっちゃうわ!
夫： 困ったなあ…。
妻： この前、民生委員さんが訪問してくれたとき、ホームヘルプサービスなどがあるって言っていたわよ。
夫： じゃあ、どんな方法があるか、早いうちに一緒に相談に行ってみるか。

★高齢福祉課や在宅介護支援センターなどに気軽に相談してみましょう。また、地域の民生委員も力になってくれます。

* 白岡町高齢福祉課 ☎(92) 1111
* 在宅介護支援センター(光乃里) ☎(97) 0171 (24時間相談受付)



こんなサービスが始まりました

しらおかふれあいサービス

11月1日スタート!

このサービスは有償で行う在宅福祉サービスです。希望があれば誰でも利用できます。

★サービスの内容
・家事全般
・留守番
・子守り
・身の回りの世話など
★利用時間
月～金曜日
午前9:00～午後5:00
★利用料金
1時間 650円

詳しくは…
白岡町社会福祉協議会 ☎(92) 1746へ



イキイキ大作戦! Let's Go



- 1 家族と笑顔でコミュニケーション**
笑顔は相手を幸せな気持ちにさせてくれます。そして元気な朝のあいさつをした日にはきっといいことが…。
- 2 散歩で気分転換! 自分の健康、自分で守る**
散歩をすると“頭スッキリ 足取り軽やか”になります。また日頃の食生活にも心がけましょう。
- 3 世代を越えて広くつき合おう**
年齢に応じた知識や経験をお互いに教えることは楽しいものです。地域交流でふれあいの輪・「和」。
- 4 自分の特技・趣味を楽しもう**
新しい自分を発見しましょう。もしかしたら眠っている才能が…。
- 5 楽しい自分を想像～創造しよう**
プラス思考でいつも明るく「できると思う心」を大切に!

みんな元気にいきいきと!

* * * * *

介護はこれまで女性の役割のように思われてきましたが、高齢化の進む現在、それは家庭・地域・社会がひとつになって取り組むべき問題となってきています。特に家族の理解と協力は不可欠で、そのためにも日頃から女性も男性も関心を持つようところがけたいものです。また、自分の地域や隣近所とのコミュニケーションを育てていくことも必要です。



子育て中のお母さんを応援!



—母子愛育会—

母子愛育会は5つの実行委員会を持ち、それぞれの分野で子育て支援を行っています。委員会の一つ「幼児教室」は、子育て中のお母さんの仲間づくりを呼びかけ、年3回季節の行事を取り入れたお楽しみの会を開いています。これは過去に参加したお母さんたちの要望に応えたもので、今までに2月の「節分」、7月の「七夕」、10月の「お月見会」などを行ってきました。

さらに、乳幼児を抱えても参加しやすいように今年度から町内を5地区に分け、それぞれの地域で幼児教室がスタートしました。



実行委員の一人は「身近に相談する人がいなく、育児でノイローゼになる人もいます。ここに来て子育ての仲間がいることを知り、友達をつくってくれれば私たちの一番の喜びです」と話していました。

男女共同参画社会づくりに 向けての全国会議

9月16日(木) 東京厚生年金会館

全国から1700余名が集まり、上記会議が開催されました。主催者側を代表し、小淵総理からは6月に「男女共同参画社会基本法」が成立し、将来に向かって男女共同参画社会の実現を最重要課題とするあいさつがありました。

基調講演に続いてシンポジウムが行われ、樋口恵子氏をコーディネーターとして4人のパネラーからさまざまな視点で意見が交わされました。特に男性の家庭や地域への参画の必要性が強く語られました。しかし、当会議の参加者の大多数は女性で、これも課題と痛感しました。



寒い季節を快適に...

昔から冬至の日にはゆず湯につかるという習慣があります。ゆずの成分は身体を温め、肌をなめらかにしてくれます。他にもカモミールやラベンダーなど香りのいいハーブのお風呂でリラククス! これからの寒い季節、身も心も温めて過ごしましょう。



*ハーブ類は袋に入れてから浴槽に...

「埼玉県男女共同参画推進条例(仮称)」 制定における広聴集会に参加して

7月10日(土) 春日部市民文化会館

埼玉県は全国初となる「男女共同参画推進条例(仮称)」制定の準備を検討委員会によって進めてきました。

この日、委員の一人塩田咲子氏により、これまでの経緯と条例の説明及び本年度中にそれを制定したい旨の報告があり、会場からの意見も求められました。

※参加者からは行政・学校教育・企業の指導者へのジェンダーに関する研修の充実など強い要望がありました。また、氏は地域の特性を生かし、女性も男性も自らの意思決定で活動することが、男女共同参画社会実現への一歩であるとし、意見は委員会で検討したいとも語っていました。

※ジェンダー：女らしさ男らしさといった社会通念上の性別

～編集後記～

まもなく80歳を迎える母に「^{さんじゆ}傘寿のお祝い、何がいい？」とたずねた。最初は遠慮していたのに、なおも聞くと「それじゃあ、海外旅行!」と笑った。— 元気老人バンザイ! — と言いたいところだけど、そこまでの予算が…。 (浅野)

言葉でしか表わせていないものを手に取り、目で見ることのできるものにする! メンバーのエネルギーに乾杯!! (金子)

編集委員 浅野 悦子 井上 由香 小野由馨枝
金子美津江 中根 正義 渡辺 幸代

発行 白岡町政策課 ☎ (92)1111 内線 373
編集 しらおか男女共生広報紙編集委員会

ご意見、ご感想をお待ちしています。

表紙の絵 町内在住 阿部純子さん

この広報紙は、再生紙を使用しています。