

# キャラバン・メイト ほのしらいん



真庭市認知症キャラバン・メイト連絡協議会  
第5号 令和3年3月発行  
事務局) 真庭市地域包括支援センター

## 久世支部活動紹介

### そよかぜカフェ ☕

毎月第2木曜日に「フリースペース風曜日」で  
開催しています。  
現在はコロナでカフェはお休み中です。  
再開をお楽しみに!!!



### 🌀 サポーター養成講座



遷喬小学校にて

遷喬小学校・余野小学校でサポーター養成講座を行い、お年寄り(困っている人)に関わるとき、「3つの『ない』」が大切と伝えました。

#### 3つのない

- ①おどろかせない
- ②急がせない
- ③プライドを傷つけない

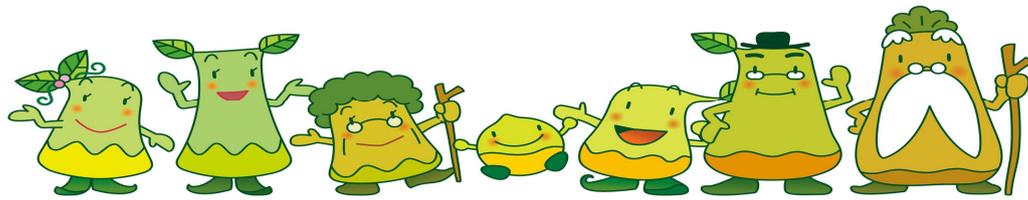
### わたしが笑顔にしてあげる

詩「わたしがえ顔にしてあげる!!」を元に  
オリジナル紙芝居を作成中♪  
乞うご期待\(^o^)/



令和2年11月29日(日)に開催された「認知症介護家族交流会 in 真庭市」で  
久世のキャラバン・メイト笠原智津子さんが「私の介護体験」を発表されました  
(抜粋)

共働きの息子夫婦に代って、家事と3人の孫の世話をするしつが  
者だった母が、96才で要介護状態となり、先の見えない介護生  
活がはじまった。徘徊で行方不明になったり、怒りをむき出しに  
して着替えに抵抗する母に悩まされる中、「よごみ会」で話を聞  
いてもらうことが私の救いとなった。ひとりでがんばりすぎないた  
めにも、地域社会の力を借りながら、家族みんながそれぞれの  
役割を果たすことが大切だと思う。また、自然体で母に寄りそう夫の  
姿から「介護は心」だと学んだ。[支え合う家族の暖かみが伝わる発表でした]



☆脳トレ☆

並べ替えて正しい言葉にしてみましょう♪

- |           |   |       |
|-----------|---|-------|
| ①きそしつうよぎ  | ➡ | ----- |
| ②はうおべんなみと | ➡ | ----- |
| ④しゅういにせん  | ➡ | ----- |
| ⑤なのなるくはさ  | ➡ | ----- |
| ⑥つぶちーゆり   | ➡ | ----- |
| ⑦んかふうしょ   | ➡ | ----- |
| ⑧ちがいごり    | ➡ | ----- |
| ⑨ーねしーんかよ  | ➡ | ----- |