

パレット通信

2013年 12月1日発行 (第18号)

NPO法人ケアパレット



T E L 0576-24-2244
F A X 0576-24-2248
E-Mail c-palette@arion.ocn.ne.jp
HPアドレス <http://www.care-palette.jp/>

■発行責任者 NPO法人ケアパレット 理事長 今井 佐登美

ケアマネジャー募集!!

ケアマネジャー（介護支援専門員）の資格をお持ちの方、お気軽にお問い合わせください!

ホームページ、リニューアル

しました!!

ぜひ、一度ご覧下さい☺

活動報告 (平成25年8月～11月)

- 8月24日 ぎふ市民協理事会 (ケアパレットにて)
- 9月12日 理事会
- 21日 パレットカフェ
- 28日 25年度定期総会(31名参加 (内委任状16通))
- 10月1日 主任ケアマネ研修 (大垣) (安江)
- 19日 //
パレットカフェ
- 25日 主任ケアマネ研修 (羽島) (安江)
- 11月7日 マーブル会議
- 16日 パレットカフェ

会員になりませんか?

年齢、病気、その他さまざまな理由で外出に不安を抱えていたり、そのまま外出が出来なくなってしまったり・・・そんな方が少しでも安心して暮らせる街を目指しています。

私共に賛同して下さる方、また、共に活動して下さる方がみえましたら、ぜひケアパレットの会員になって活動に参加しませんか?

この活動は寄付と会員の皆様の会費によって維持、継続を図っています。

年会費	正会員	10,000円
	賛助会員	5,000円



最期をむかえるときに

最期は苦しまず、パツパツいけたらいいと思う。最後まで誰の世話にもならず生きていたいと思う。認知症にはなりたくない、胃ろうは勘弁、歳をとっても足腰元気でおいしいものを食べたい。病院のベッドの上で、チューブやら何やらつけられて死にそうなのに必要以上の延命処置を受けることは、想像するだけで気が滅入りそうになる。

先日、ケアパレットに縁のある方が亡くなりました。御歳95歳。寝込むことなく、毎日の日課・日記を欠かさず、自分でトイレにも行き、そしてご自宅で静かに迎えた最期でした。

息子夫婦との3人暮らしで、ご夫婦は二人とも働きに出ているので、日中はひとりでご自宅の留守を預かっていました。食事はお嫁さんが用意しておいてくれたので、ここ数年は、朝は自分の起きられる時に起き、鏡の前に座って身支度を整え、前掛けを締めて、自分のペースで一日を過ごされていたのではないかと思います。楽しみにしていたのは月2回の地域のサロンに行くこと。特にそこで出されるお弁当をご馳走と言って気に入っていました。しかし、歩くことや立ち上がることにやや手間取るようになってきたためサロンへは行けなくなりました。これが3か月ほど前のことです。それで、サロンと同じような間隔でデイサービスへ行くようになりました。デイサービスには近所の方も来ており、その方たちと話などもしていたようですが、帰ってくると少し疲れが出ていたようです。

一気に寒くなったのは10月も半ばを過ぎたころでしょうか。そのころから本人いわく「にわかに弱くなってまった」ようです。食事前の「いただきます」の元気で艶やかな声に張りがなくなり、寝床から起きてくる事が出来なくなりました。それでも家族が、本人がすることを気長に見守って、どうしても必要な時には手助けをすることで、一日を布団の中で寝て過ごすことはありませんでした。そんなさなか、主治医に往診に来てもらった時、先生に「どっこも悪くない。元気や。」と言われたそうです。ご家族は、一緒にいるとこっちまでしんどくなるような呼吸だったと振り返りますが・・・。亡くなられたのは、それから十日ほど後のことでした。

周りの者は本人が言うように“にわかに”体力が落ちて、長寿でいい死に方をしたと称賛してしまう。しかしご家族にしてみれば、弱くなったのはにわかではなく徐々にだったと言います。92歳を過ぎてから、ダメかもしれないと思うような状況を幾度か乗り越えて、なんとか95歳に至っていました。最期まで寝込まなかったのには、本人の“ひとに迷惑をかけたくない”という気持ちが強くあったからかもしれません。高齢になって体力が落ちると服を着るのも立ち上がるのも食べるのもゆっくりにしかならないのだから、そこをていねいに見守っていければ奪わなくていい身体機能があるのだと思わされます。

この方の95年という人生は全く知らず最後の一コマの一部分を聞いて思うだけなので、これだけでは何とも言葉足らずで誤解していることもあるかもしれませんが、出来る範囲でここに記録し、記憶しておきたいという思いです。

最後に、敬意を込めて、ご冥福をお祈りします。

ケアパレットの事業紹介

□いろいろな困りごとの相談に応じています。

介護保険では対応できないことにも対処しています。留守中の見守りや介護、ひとり暮らしの方の生活のお手伝いなど、ご相談下さい。

□外出のお手伝い

福祉有償運送や院内支援など。

□講演会の開催

毎年1回、6月に市民公開講座を開催しています。

今年は介護保険制度が発足して10年経った今、「保険で生活を支える」ということをテーマに開催しました。

□介護保険事業

居宅介護支援（ケアマネジャー）

「NPO 法人ケアパレット在宅プランニングセンター」

ご本人、ご家族に寄り添ったケアプランの作成に努めています。

□パレットカフェ

毎月第3土曜日に開催しています。

寄付のご協力をお願いします

皆様の会費や寄付により“支え合い活動”が支えられています。市民の皆が、住み慣れたこの地で明るく元気に暮らしていけるための活動に、皆様の温かいご支援をお願い申し上げます。

銀行振込

銀行名：十六銀行

支店名：益田支店

口座番号：普通 1272421

名義：特定非営利活動法人ケアパレット

理事 今井佐登美

※お振込の際は

お名前・ご住所・電話番号をご連絡ください

平成25年度通常総会

9月28日（土）、今年度の通常総会を開催しました。今回は委任状を含め31名の正会員および法人会員の方の参加がありました。

昨年度の活動報告、決算報告と今年度の予算、活動計画を審議したところ、異議なく閉会。今後の活動について、

新展開していきたい旨を今現在公言できる範囲で少し触れたり、それに対して慎重なご意見をいただいたり、良い会に終わったのではないかと考えています。右の写真は、総会後の茶話会のひとコマです↑



←今回の当日参加特典！？



「介護する人も納税者」

とは、ある利用者さんのご家族の言葉。

仕事やら活動やらいろいろ忙しい方ですが、介護保険のサービスを取り入れながら、もう10年近く家で義母の介護をしています。その方が、先日事務所に来てケアマネと話をしているときに言われた一言です。

介護保険は国や市町村の税金で利用料の9割が賄われているわけだから、介護する人は税金を納めることで、自分で出来ない介護を介護保険のサービスを使って補うことが本質である、ということかと解釈しました。はっとさせられました。

自己負担額が安いから、まあ使っておくか・・・くらいの気持ちで介護サービスを使っていたり、サービス事業者側も稼ぐことばかりにやっきになって利用者さんに不必要なサービスを提供したり、巨額な税金の使い道のひとつは国民によるこんな無駄遣いもあるのです。意識したいものです。

寄付の御礼（8月～11月）

日下部友次様 福井政子様 熊崎香由美様
大前新太郎様 安江進様

他に、ご協力くださいました皆様、ありがとうございました。

今後の活動予定

12月6日 NPO 法人やまびこさん（美濃市）見学
21日 パレットカフェ
27日 仕事納め
1月6日 仕事始め
毎月第3土曜日 パレットカフェ



れんこん

蓮の根と書きますが、実は蓮の地下茎です。

これからの季節の症状に良い効果があるようです

注目成分

ビタミンB12

造血作用に関わり、葉酸と協力して悪性貧血を予防し、神経や脳の機能を正常にする役目を果たしています。

ムチン

糖とたんぱく質が結びついた糖たんぱくで、山芋やオクラなどのぬめり成分に含まれています。

肝機能を高めたり、胃壁を守る効果などがあります。

ビタミンC

非常に豊富で、レモンと同等に含まれています。

カリウム、食物繊維

ハスは根茎、葉、果実、花弁、雄ズイ、花托、幼芽と全てを薬用に利用できる植物です。

れんこんのタンニンには、血管を収縮させる作用があり、これを利用して、生のれんこんをおろしてしぼった汁を盃に2～3杯服用するようにすると鼻血、痔の出血、子宮からの不正出血などの止血に効果があるといわれています。

風邪や鼻炎による鼻づまりや鼻血の場合は汁を直接鼻腔にさしてもいいそうです。

れんこんのしぼり汁にハチミツとお湯を注いだものをコップ半分ほど飲むと、風邪の特効薬となるとともに、これは腸炎による下痢にも効果を発揮します。

風邪の咳、たんを止めるには、れんこんの節の部分の部分を盃に1杯ほどおろして、おろし生姜を少々加え熱湯を注いでハチミツを加えたものを飲むと良いでしょう。

二日酔いによるのどの渇きには、れんこん100gとなし1個をジューサーにかけ、ジュースを作って飲むと渇きがいやされ、体内の熱を冷ましてくれます。

れんこんを常食すれば、ビタミンc効果で美肌になるし、血管を丈夫にし、血行を良くし、皮膚の新陳代謝を活性化してくれます。

