

介護者の会だより

第 201 号

発行 令和 8 年 9 月 1 日

淡路市地域包括支援センター

電話 0799-64-2145

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩には少しずつ秋の季節を感じるようになってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

突然ですが皆さんには「これって私だけ？」と思うことはありませんか？私は最近、日常のちょっとしたことで「これ、私だけなのかな」と思うことがあります。

例えば・・・



スマートフォンを取りに別の部屋に行ったのに、何をしに来たのか分からなくなる。

冷蔵庫を開けた瞬間に「何を探してたんだっけ？」となる。

買い物に行く前は「今日はこれだけ買うー」と決めていたのに、帰るころには予定になかったお菓子や飲み物が増える。

「5分だけスマートフォンを見よう」と思っていたのに、気づけば30分以上経っている。

家を出てから「カギ閉めたかな？」と不安になって、戻って確認してしまふ。

寝る前に「明日は早く起きよう」と思うのに、朝になると布団から出られない。

「ちょっとだけ横になろう」と思ってベットに入ったら、気づけば一時間経っている。



皆さんもこんなことはありませんか？

私はこんなことをするのは「自分だけかな」と思っていたのですが、友人に話してみると、「めっちゃ分かるー私も！」と返ってくることがあります。自分だけだと思っていたことが、実はみんなも経験していると分かると、なんだか少し安心します。



毎日の生活の中では、つい真面目に頑張ってしまうこともあります。が、たまにはこうした小さな「あるある」を誰かと笑い合うのも、いい気分転換になるのではないのでしょうか。

介護をしていると、自分のことはつい後回しになってしまふこともあります。が、たまには肩の力を抜いて、何気ない話で笑い合う時間も大切なのではないのでしょうか。

介護のことだけでなく日々のちょっとした「あるある」も誰かと話すと気持ちが軽くなります。介護者の会でもそんな気軽なおしゃべりを楽しんでみませんか？



※日時・開催場所等の詳細は、裏面に掲載しておりますのでご覧ください。