Clover Newsletter

クローバーだより

2026年 8月号

夏を元気に過ごすために

熱中症を予防しよう！

気温や湿度が高くなると、誰でも熱中症になる恐れがあります。 しっかりポイントをおさえ、日ごろから予防しておくことが大事です。

無理をせず、ちょっとした心がけ、周りの人とも声をかけ合いながら、暑い季節を皆で元気に乗り越えましょう！

① こまめな水分・塩分補給

のどが渇く前に、少しずつこまめに水分をとりましょう。汗を多くかいたときは、水分だけでなく塩分やミネラルも一緒に補給すると安心です。

② 涼しい環境をつくる

エアコンや扇風機は我慢せずに活用しましょう。室温や湿度をこまめに確認し、カーテンやすだれで日差しを遮るのも効果的です。

③ 服装と外出の工夫

通気性の良いゆったりとした服を選び、屋外では帽子や日傘を活用しましょう。気温が高い時間帯の外出や運動は控えめにするのがおすすめです。

④ 特に注意したい人

高齢の方や小さなお子様は、暑さやのどの渇きを感じにくく、熱中症のリスクが高めです。周囲の人が声をかけ合い、様子を気にかけましょう。

⑤ サインに気づいたら

めまいや頭痛、吐き気、体のだるさなどを感じたら要注意。すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やしながら水分補給を。改善しない場合はためらわず救急要請（119 番）を。

NPO 法人クローバー・サービス

京都府船井郡京丹波町橋爪桧山 53

■TEL （0771)88-5014 / ■FAX （0771)88-5017

■e-mail: info@cloverservice.or.jp

■ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ http://www.cloverservice.or.jp

クローバー・デイサービスセンター

京都府船井郡京丹波町橋爪桧山 41-1

■TEL & FAX （0771)88-0138

■e-mail: day@cloverservice.or.jp

facebook QR

認知症の祖母と共に過ごした日々を振り返る「介護記」
【写真は父・父方の祖母・母、入所施設で(2000年)】
塩田吉之(しおたよしゆき) クローバー・サービス職員

父方の祖母も認知症で施設入所

元気だった頃ももちろん覚えているが、認知症を発症し、怒られてばかりの姿の印象が強い父方の祖母。会うのは正直怖かった。どう接したらいいかまだ子供だった僕にはわからなかった… 中学、高校と成長し、高校卒業と共に実家を出て一人暮らしをすることになった時も、父方の祖母に会いに行くことはなかった。

父や母は(右写真の通り)時折会いに行っていたようだが、私が久しぶりに会ったのは、母が他界してしばらくしてから、父を連れて会いに行った時だった。認知症はかなり進んでいて、父(子供)のこともわからず、もちろん僕(孫)のこともわからない。舌で自分の手をべろべろと舐め、その手で握手を求めてくるその姿を見たとき、血のつながりはあっても正直、嫌悪感しかしなかった。ただ認知症が進行している人と初めて対峙した瞬間だったと思う。

些細なことで苛立ち、物にあたる

父方の祖母が怒られてばかりいた姿を見ていたが、一緒に暮らす祖母が見せる(こちらからしたら変わった)言動に私もイライラすることが増えてきた。その怒りのはけ口になっていたのが、居間に置いてあったスチール製のゴミ箱だった。昔よくあったキャラクタープリントのされたゴミ箱だ。

まずは蹴飛ばす。大きな音を立てて転がっていく。時にはそれでは済まず、足で何度も踏みつけ、元に戻せないほどに変形していました。「おまえは癇癪(かんしゃく)もちやな!ほんまにぃ~!」(祖母)その様子を見ている父親も、その行動に、ゴミ箱が壊れたことに動揺を見せる。少し落ち着くと、またやってしまったと反省はするものの、何とか形を戻しては見るものの、歪な形のゴミ箱が常に居間にありました(苦笑)

たまに顔を見せる叔母達にもその行動は伝わっているようで、そのゴミ箱を発見すると、「もうそんな事せんときやー」と、注意されるが、正直その一言にも腹が立つ。(なんで僕ばっかりが悪者に?)確かにゴミ箱は僕が潰したし、それは反省しているが、『おばあさん僕がご飯食べてる時、目の前で屁~こくんやで!』言い訳であげた言葉はそんな事、仕事も忙しく、疲れてたからかな? 些細な事での苛立ちはゴミ箱に向きました。

祖母の顔が豹変! 怒られる

キッチンと居間は隣どうし、祖母はその戸を開けたところの居間でよく寝転がっていました。一緒にいるところでご飯を食べると、イライラするので居間ではなく、キッ

チンで夕食（カレー）を食べていました。すると一日の報告なのか？聞いてもいないのに『稔（父）が下痢で、う○こ失敗してなー』とカレーを食べているのに便の話をはじめ、いつものゴミ箱がなかったので、足元にあったスリッパがキッチンから居間に飛んでいきました。はい。ゴミ箱に続き、スリッパもそのはけ口になっていました。「またお前はそんなことして！ほんま癇癪もちやなぁ！」そしてスリッパはそのまんま…

ある時、祖母の些細な言動にまたもイラっとなった僕は、そのスリッパを蹴り飛ばすことなく（また祖母が怒るので）、手にとって、軽く額をピシリと叩いてしまいました。（痛くはないはずこの程度…）でも、祖母の顔は豹変（というか、真面目な顔になって）「何てことするんや！足に履くもんで叩くんやない！」バラエティ番組で、スリッパで頭を叩くあの姿、あんなお笑い程度の気持ちで叩いただけだと思っていたが、祖母にしたら、馬鹿にされた・ひどい中傷だったんでしょう。祖母にひどく怒られたのは、子供の頃、彼岸花を摘んで家に持ち帰り、「家が火事になる！」と怒られて以来だったかもしれません。今思えばスリッパ、あれは馬鹿にしすぎ、すごく反省しました。落ち込みました…

自分だけじゃなかった。ちょっと安心

月に1度の病院受診、受診後3人で買い物もよく行きました。事前に祖母に必要なものを紙に書かせて、さー出かけよう。走っている途中に「あ、あそこも寄ってくれよ」『買い物だけの予定で、方向違うのに！』また突然イラっときた。右肘で、運転手側のドアを肘打ち。ドン！ドン！『さっきはそんな事言うてへんだやん！』ドン！ドン！「今思い出したんや」ドン！ドン！「そんな事くらいで怒んなや。お前は癇癪もちやなぁ～」ドン！ドン！　ゴミ箱・スリッパに引き続き、怒りのはけ口は車の内ドアでした。肘打ちの音、荒くなった運転は、すごく祖母に不安を与えていただろう…　今にして思えば…

怒りのはけ口、私はこれらの物でしたが、その後に参加した【介護者家族交流会】で、参加者からこんな話が…

「私は腹がたったとき、ビニールに要らん食器とか入れて、地面に叩きつけるんです」「すっきりしますよ～」私もその本人を叩くのは・攻撃するのは止めようと、瞬時に物に当たってましたが、その行動と同じやな。言葉には出しませんでしたが、その気持ちはすごくわかりました。『自分だけやなかったんやな～』と心が軽くなりました。

それを聞いたと同時に思い出した記憶があります。古い家の時、壁の隙間からネズミが顔を出し、「見つかった！」と慌てて姿を消す。米袋を破ったり、お菓子の箱を齧ったり、悪さをするネズミに粘着性のネズミ捕りが置いてありました。捕まったネズミをどうするか？　祖母は意外にも残酷（私からしたら）な方法でした。黒のビニール袋に入れ、地面に叩きつける。じわじわ死んでしまうよりも【ひと思いに】というのが祖母の言い分でした。リフォーム後、ネズミの姿を見ることはなくなりましたが、自分はできないなー。と、祖母の新たな一面を見た瞬間を思い出しました。

熊本地震

被災者の皆様に心からお見舞い申し上げます

ライフラインの寸断、余震が続く中、避難する現地の方々のご苦労、ご心労をお察しいたします。

また炎天下で救助・復旧作業にあたる方々、支援をされている方々に敬意を表します。

内部研修を実施

クローバー・サービスでは制度上決められた研修を部署ごとに毎年開催しています。7月には「虐待防止及び、身体拘束排除」に関する研修を全体で行い、ヘルパー部門では「接遇」に関する研修を行いました。

訪問ヘルパーは単独で活動することが多く、ヘルパー同士会う機会も少ないのですが、毎月1回はヘルパー会議を開催し、チームとして一人の人に関わるべく、情報共有や、研修を通じて日々の研鑽に務めています。

クローバーも協賛！

8月15日(土) 午後4時～午後9時 山村開発センターみずほにて**「みずほ夕涼み大会」**が開催されます。クローバー・サービスも地元で活動をする団体として協賛します。

暑い夏のひと時、賑わい楽しい時間となりますように！

<賛助会員>

(有)あさひ堂
(株)一谷住宅
イン・ザ・ルーム亀岡店
上段税理士事務所
(株)高木設備
たにやま鍼灸整骨院
田端輪業
(有)土佐寿司
(有)西村テレビ
三木歯科医院
みづほ電工

(五十音順)

編集後記

多くの物語を生み出し、映画やテレビドラマで映像化された作品も多数。【容疑者Xの献身】で直木賞を受賞された東野圭吾さんの訃報にショックを受けています。好きな作家さんの一人でした。ご冥福をお祈りします ▼子どもの頃、夏休みの読書感想文がとても苦手でした。できるだけ少ないページ数の本を選び、あらすじとあとがきをベースに、ここが面白かった。と簡単に書き添えるだけの読書感想文。夏休み明け、先生の机に提出し、たまたま一番上になってしまったがために読み上げられてしまった時は、恥ずかしくて顔を上げることができませんでした ▼そんな私が人に読んでもらう文章をこうやって書いていると思うと、不思議なものです。社会人になり、これまでの稚拙な文章に恥ずかしさを覚え、切磋琢磨した結果、ようやくそれなりに書けるようになってきました。また多くの本を読み、語彙力がついた気がします ▼多くの本を読みましたが、中でも好きなのが現代ミステリー、好きな作家はたくさんいますが、東野圭吾さんの作品も数多く読みました。本を読みなれない人でも読みやすく、圧倒的エンターテインメント性と、人物描写、感情表現に長けた作家さんだと思います。一番好きな作品は「白夜行」「流星の絆」どちらも映像化されていますが、限られた時間では表現できないほどのボリュームがある作品。主役の少年少女の心情、その年代、情景を見事に文章で表現されています ▼最近は映像化が先に立ち読んでいても登場人物の顔が浮かび(福山雅治さんや、木村拓哉さんなど)東野作品から遠ざかっていましたが、昨年文庫本で刊行された「白鳥とコウモリ」さすが東野圭吾と思わせる面白い作品でした。もう新たな作品が読めないと思うと残念でなりません。 〈編集子〉