



Bringing up a child

# 子育て

行方市子育て支援室

☎ 0299-55-0130(直通)

子育て相談は随時受け付けています

2月実施予定の教室・講座です。期日や内容等はチラシでお知らせします。たくさんのお子さんの参加をお待ちしています。

## 親子教室《のびのび・どろんこ》

### 閉講式&ランランリトミック

日時 2月27日(木) 9:30受付

場所 玉造公民館

講師 鎌形 由貴乃先生

※11時から閉講式になります。

### 講座の様子

#### 12月19日(木) 親子教室

#### みんなで楽しもう! ミニクリスマス会



サンタさんの登場に  
大歓声でした♪

親子でプチケーキ作りをしました♪とっても美味しいケーキができました!!



### 子育て広場 2月の行事予定

午前 9:30 ~ 11:30

2月	コテラス (麻生)	北浦公民館 (北浦)	玉造保健センター (玉造)
3	月	○	
4	火		○
5	水		○
6	木	○	○
7	金	○	
10	月		○
12	水		○
13	木	○	○
14	金		○
17	月	○	○
18	火		○
19	水		○
20	木	○	○
21	金		○
24	月	○	○
25	火	○	○
26	水		○
28	金		○



Inclusive support

# 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していただけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護及び福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

## コラム (第45話)・・・輪

平成25年を代表する漢字に「輪」が選ばれました。暗いニュースも多い中、オリンピックの東京招致が決定し、東北楽天が優勝し、震災の被害を受けた東北に喜びの輪が広がった明るいニュースから連想されたのでしょうか。



丸く繋がる。孤立しがちな介護ですが、輪が広がれば少し気が楽になります。昔、介護の担い手は女性でしたが、現在は、男性が介護することが決して珍しくない時代になりました。夫が息子が、妻や母の介護をしています。女性の方の多くは輪を作るのが得意です。弱音を発信し、助けを求め、より良い介護に繋がれようとする育児で培った技が生きるのかもしれませんが、しかし、男性はどうでしょう。どこに助けを求めていいのかわからない、子供や兄弟にさえ弱音が言えない人も多く、介護が孤立しがちになることが多いと感じています。少し、助けの声を出しただけで心が楽になるかもしれません。すべてを自分で行おうと思わず、役割分担をしていきましょう。もちろん、家族しかできないことは多いものですが、代わりにお願いできることが必ずあるはずですよ。

本人が嫌がるから、介護サービスは使わない、施設に入れたらかわいそう。よく聞く言葉ですが、介護者が倒れてしまえばもっと悲惨なことになります。介護サービスだけでなく、兄弟や子供にも助けてもらいましょう。近所の人に愚痴を聞いてもらいましょう。友人とたまにはストレス発散しましょう。

輪を持って介護して、良い1年になりますように。