

き ず な



# 絆

2009年が明け早一月が過ぎようとしています。毎年、年の終わりに今年の漢字ならぬ来年の自分の漢字を考えます。ちなみに今年は「翔」としました。今年の終わり、この漢字を見て何を思うんでしょうか。楽しみです。



年の初めに今年一年の幸を祈ります。「幸」「辛」はよく似た漢字です。幸せの頭のてっぺんの横棒を消すと、辛い。日々の生活の中で起こるさまざまなこと、そのひとつひとつが大切な幸の要素なんです。

新型インフルエンザに備えましょう！

今、世界中で警戒されている新型インフルエンザ。かからないようにするために「うがい」「手洗い」「無理をしない」。



自分で自分を守ること、大切です。



☆気になっている本☆

## 『ふまじめ介護 — 涙と笑いの修羅場講談』 田辺鶴瑛 著

講談師の鶴瑛さんは14年前から介護講談で全国をまわっていらっしゃいます。18歳の頃実母が脳動脈瘤で植物状態となり4年間病院で付き添い介護をされました。結婚後31歳から義母の介護が始まります。家事・介護・子育てが一気に肩にのしかかり、ストレスから夫の頭にソースをぶっかけ自分もそのまま倒れてしまったこともありました。3年前から今度は認知症の義父の介護をされています。

見栄を張りがんばいすぎた昔の体験から生まれた「ふまじめ介護」。“無理しない”“面白い”が極意の介護。是非読んでみたい一冊です。



## 働くと言うことは 「はたのものが楽になる」こと。

お困りの方がいらっしゃいましたらお気軽に社協介護支援センター(45-3073)までご連絡ください。

ケアマネが迅速に対応させていただきます。

