



Smile

ケアケア通信

[Vol.24]

発行人:スマイル☆ケアケア事務局
発行日:令和4年1月11日

2022

ご挨拶



あけましておめでとうございます



あけましておめでとうございます！いよいよ2022年がスタートしましたね。毎月ケアケア通信をお読みくださり本当にありがとうございます(嬉)。新しい年が皆さまにとって、**穏やか**で、**実り多き1年**になりますように。今年も**スマイル☆ケアケア**をどうぞよろしくお願い致します！



ケアケア☆メンバーから新年のご挨拶&近況報告をさせていただきます！

み の：年末のどか雪の中、桜の枝に花の芽をたくさんみつけました。寒い冬の年は鮮やかな花が咲くと言います。春が来るのが楽しみです♡今年も前を向いていきます！

おかん：新年は「しぼりたて」地元新酒で幕開け！しぼりたての旨味、熟成に向け私も日々種まきの一年にしますよろしくお祈りします～！

むつみ：おみくじは中吉でした。「明けない夜はない」心を屈せず迷うことなく、一步一步歩き続けようと思います。

れいこ：里帰りして自然に触れて心を澄ます時間が持てた一方、髪は人工的なピンクにチャレンジ(笑)。今年もよろしくお祈りします。

みちこ：世の中が変わっても、おやつ時間は変わりません(笑)。ささやかでも確かな楽しみのひとときがあることで、笑顔になれるように。そして何より「健康第一」で！

ち ほ：家族ケアって「大変～!」「ありがたい!」の両方を感じる日々です。スマイルなケアを改めて大事に^^

ホームページできました！

お知らせ

わ～い！スマイル☆ケアケアの**ホームページ**ができました！**ダブルケア**について、も～っと多くの方に知ってほしい！ダブルケアと向き合う方にもっ～と**笑顔**になってほしい！私たちの**活動**をもっ～と多くの方に知ってほしい！そんなケアケアメンバーの想いを込めて、みんなで夜なべしました(笑)これからどんどんコンテンツを充実させていきます。未永くよろしくお祈りします(*^^*)



◆スマイル☆ケアケアホームページ

<https://smile-carecare.jimdosite.com/>

2月はダブルケア月間

イベント



2月2日は何の日だかご存知ですが？答えは「**ダブルケアの日**」です。2月はまるまる「**ダブルケア月間**」です。時空を超えて様々なダブルケアイベントが開催されます。スマイル☆ケアケアも参加します！“**ケアケアは何やるの?! 気になる～!**”という方は、ケアケアホームページ(左記)へアクセス！近日詳細公開予定です！お楽しみに～(*^^*)

同時多発介護！家族で乗り切るダブルケアみきさん編

インタビュー

ケアケア：ダブルケアの状況を聞かせてください。

みきさん：現在、長男が4月から県外で一人暮らしのため、同居の子どもは次男・長女の2人です。介護は、義母と実父、伯母、伯父の**4人の介護**に関わっており、伯母の成年後見人をしてい

ます。

ケアケア：ダブルケアに直面したときの率直なお気持ちを聞かせてください。

みきさん：昨年6月、伯母が事故に遭った時には「**いよいよ大変なことになったな。**」「**仕事も辞めなければいけないかな?**」と**不安だらけ**になりました。その一方で、これが**日本の実情**なのだろうと**冷静な自分**もいました。

ケアケア：お仕事との両立はどのようにされているのですか？

みきさん：子ども達には、まず**状況を伝え**それぞれができる**家族への協力**をお願いしました。基本、自分のことは自分でやってもらい、私の手が必要なことは**前もって**言ってもらって体制にしています。ご飯は長女が積極的に作ってくれています。おかげで**大変助かっています**。仕事は、**職場に介護の状況を伝え**、関わる仕事を**相談**しました。そして「**仕事の日**」と「**介護の日**」を**前もって調整**しながらやっています。

ケアケア：お仕事との両立に大切なことは何でしょうか？

みきさん：何と言っても、**周りとのコミュニケーション**だと感じます。家族、親、兄弟姉妹とは、それぞれの関りながら、こちらから話をして、**相談**をするようにしています。職場では、自分に関わる人にはなるべく**状況を伝え**、仕事の進捗報告や意思確認など**共有**するようにし、**方向性を合わせる**ようにしています。**コミュニケーション**をとって、**関係性を維持**するように心がけていけば、仕事は何とか**上手く回っていく**ように感じます。

ケアケア：ダブルケアに直面する可能性は誰にでもあります。最後にみきさんからメッセージをお願いします。

みきさん：ダブルケアをする人はこれから益々増えていくと思いますので、まずは**気軽にいろいろな人と話をしながら**、

ダブルケアに直面したときに「**自分はどうやっていこうか?**」と**イメージ**しておくのと**良いかな**と思います。

ケアケア：ご自分から状況を伝えて周囲とコミュニケーションを取っていく！とても大切ですね。みきさんありがとうございました！



編集後記

新春のケアケア通信はいかがでしたでしょうか？私はこの1年元気に走り切るため新春恒例になっている人間ドックに行ってきました。この時期に受診する人っているのかな？と思いきや、受診日はFULL状態！コロナ禍で「健康の大切さ」を多くの方が実感していることがよ～くわかりました。2022年が皆さまと大切な方たちにとって、健康でそして笑顔にあふれる1年になりますように！（持ち回り編集長M）

次号は**2月11日**発行です。お楽しみに～(*^^*)

【連絡先】スマイル☆ケアケア事務局 Email: smilecarecare@gmail.com