



活動報告

2025年12月開催号 No.39



千葉県
マスコットキャラクター
「チーバンくん」

12月10日(水) 家族のつどいが開催されました。たくさんの方に参加していただき、今回も、2グループに分かれて情報交換、意見交換を行いました。本人ミーティングも同時開催されました。次回は、2月5日(木)です。「家族のつどい」「本人ミーティング」その後には「認知症助け合いカフェ さくらんぼ」を開催します。

認知症の人の家族のつどい「あびこ」言の葉～ことのは～

【参加して下さった方々の言葉を集めてみました】

- ☆最近母が、お金の計算が出来なくなってきた。☆家事に時間が掛かるようになった気がする。どうしてかな？
- ☆母が今まで作ってくれていた料理を自分がするようになって、母との会話が増えた。
- ☆病気ってわかっているけど、抑えきれない時がある、、
- ☆施設の話をするとう周りに人に「まだ大丈夫じゃないの？」と言われると辛い気持ちになる。
- ☆人の集まる所は苦手だったけど、認知症の家族を持つてからは積極的に人に会うようになった。

【高齢者なんでも相談室から】

認知症の家族を介護していると、悩みや疑問は次から次へと出てくると思います。今回のつどいでも、「お風呂に入りたがらなくて困っています。皆さんはどうしていますか?」「病院に行きたがらず困っています。皆さんはどうやって認知症の診断を受けましたか?」「認知症の親が遠方から新幹線で我孫子に遊びに来るときに気を付けることはありますか?」「老健ってどんな所ですか?」など、様々な悩みや質問、活発な情報交換があり、改めて「家族のつどいっていい場所だな」と思いました。たとえ悩みが解決しなかったとしても、誰かに話すだけで楽になることもありますよね。「このモヤモヤした気持ち、誰に話していいかわからない」「この悩み誰に相談していいのかわからない」そんなことがあった際には、遠慮なく高齢者なんでも相談室にご相談ください。

本人ミーティング

3名のご参加があり、つどい会場の隣のお部屋で開催しました。皆さん、始まる前から話が弾んでおられました。「忘れるので、紙にメモしている」「カレンダーに書くようにしている」と、日常生活の中で工夫していることへのお話が自然と出てきていました。次回も皆様とお話できましたら嬉しいです！2月5日お待ちしております！

認知症助け合いカフェ さくらんぼ

つどい、本人ミーティングの後は、千葉県福祉ふれあいプラザの行事「認カフェ」！みんな一緒にプレイクタイム！今回は28名が参加されました。次回も一緒にお茶しましょう！『認知症助け合いカフェ・なのはな』は、3/11(水)介護美容家のさとうさやかさんによる、「その人らしさを大切に身だしなみ」ハンドクリームをお持ちください。

認知症の人の家族のつどい「あびこ」 本人ミーティング・あびこ

開催日時	偶数月 第二水曜日を基本として開催
会場	けやきプラザ 7階 研修室、研修室(控室)
費用・予約	無料・(つどいは予約不要・本人ミーティングは予約制)
対象	家族のつどい・・・認知症の人を介護している家族、介護経験者 本人ミーティング・・・認知症の人、物忘れが気になる人
問合せ先・予約	高齢者支援課 健康推進係 04-7185-1111
スケジュール	令和8年2/5(木) 4/8(水)
	主催 我孫子市高齢者支援課 千葉県福祉ふれあいプラザ