



活動報告

2025 年 10 月開催号 No.38

千葉県
マスコットキャラクター
「チーパンくん」

10 月 8 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、12 月 10 日（水）です。「家族のつどい」「本人ミーティング」その後「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】

☆在宅で受けられるサービスはどんなものがあるの？

☆健康そうに見える。でも、物忘れがどんどん多くなってきた、☆認知症の人に言うてはいけない言葉をどうしても言ってしまう、

☆外に行くと方向が分からなくなっちゃうみたい。☆食事中に寝てしまう、食べこぼしも多くなってきた、

☆親から学ぶ事は多い。そして、認知症になった親からも勉強させてもらっている。

【高齢者なんでも相談室から】

10 月とは思えない季節外れの暑さの中（13 時頃の気温は 28℃）、10 名以上の方が足を運んでくださいました。離れて暮らしている両親のことについて悩まれているご息女から、「介護している父は趣味のゴルフを辞めて母の介護をしている。母はデイサービス等を拒否しており父の負担が大きい」との話があり、参加者からは「デイサービスとは言わず、こんなところがあるから一緒に見学に行こうと誘う」「家族からではなく主治医から本人にデイサービスに行くように勧めてもらう」「お父さんには好きなことをやらせてあげて、背中を押してあげて」と体験談やアドバイスもありました。また、5 年前に会社を辞め毎日妻の介護をしているご主人からは、「イライラすることが増え、きつくあたることもあったが、今は自分の時間を作れるようになり気持ちが穏やかになった。介護のことを一瞬でも忘れられる時間が大事」と今の心境を話してくださいました。介護している方はたくさんの悩みやストレスを抱えながらそれぞれの立場の中で生活を送っています。一人で悩まず、まずは誰かに相談してみてください。高齢者なんでも相談室では、職員と一緒に考えながらご支援しております。是非ご相談ください。

本人ミーティング

2 名の参加者で、つどい会場の隣で行いました。初参加の方は戸惑われている様子でしたが、徐々に慣れてお話が弾み、感謝を口にされていました。次回も皆様とお話できましたら嬉しいです。12 月 10 日も是非、いらしてください。

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」！みんな一緒にレクリエーション！！今回は 18 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、1/14（水）鈴木舞さんによる、音楽療法とフルート演奏です。

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

12/10（水）令和 8 年 2/5（木）

主催 我孫子市高齢者支援課 千葉県福祉ふれあいプラザ