



活動報告

2026年4月開催号 No.41



千葉県  
マスコットキャラクター  
「チーバくん」

4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、6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】

- ☆わたしを家族って解っていない、長年一緒にいるのに、
- ☆お医者さんに行ってくれない、とっても頑固。
- ☆一緒に行ける所、一緒にやれる事はないかと探している。 ☆日中、留守番をさせて出かけるのが心配。
- ☆健脚。今のところ一人で外に出て行く事はないが、外に出ちゃったら追いつけないし、探せない。
- ☆つい「何でできないの」と、怒ってしまう。言ってしまった自分を責める毎日。

【高齢者なんでも相談室から】

初めて参加の方、何回か参加されている方がいらっしやいました。ご家族の介護や認知症の症状の対応については、わからないこと、戸惑うことが多く、また悩みや困りごとについては様々あると思います。その答えや対応については「これ」と一つに決めることは難しく、さらに悩んでしまうこともあります。つどいで、まずお話をすることも勇気がいると思いますが、同じような悩みがあったり悩んでいる人がいると知ることで、“自分だけではないんですね”と感じた方もいました。初めて参加した方が帰る時に少し表情が和んでいるように見えました。ひとりではないんだと感じて下さったら嬉しいです。

私たち高齢者なんでも相談室も悩んだり考えたり、時には悲しんだり笑ったりと一緒に話していきたいと思っています。ちょっと話をきいてほしい、こんなことはどうしたらいいのかな・・・お気軽にお声がけください。

本人ミーティング・あびこ

3名の方にご参加いただきました。ご参加の方同士、共通する部分も多く、楽しそうにお話はずんでおられました。本人ミーティングを通して、“仲間がいる”“なんでも話していい場所がある”と思っていただけると嬉しいです。次回は、6月10日(水)に認知症の人の家族のつどい「あびこ」と同じ時間帯に、隣の部屋で開催いたします。ご参加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18名が参加されました。次回の『さくらんぼ』でも、お茶しましょう！7月の『認知症助け合いカフェ なのはな』は、7/8(水)フルーツ奏者の鈴木舞さんによる音楽療法です。昨年度、盛り上がりました！！

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 04-7185-1112
スケジュール	6/10(水) 8/25(火) 10/14(水) 12/9(水) 令和9年2/10(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