



活動報告

2026年2月開催号 No.40



千葉県
マスコットキャラクター
「チーバンくん」

2月5日(木) 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、4月8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】

- ☆知人には介護の事を相談できなかったが、ここに参加してケアマネにつながる事が出来ました。
- ☆介護を楽しみたくて、介護の関わりの中で楽しいと思うことを書き留め始めました。
- ☆家族の事を忘れてしまうことがあり、寂しい気持ちになります。 ☆早起きして自分の時間を作るようにしました。
- ☆他の人はどんな風に関わっているのか知りたいと思い参加しました。
- ☆本人に話しかけても応答がないので、話し相手がほしいなあと思うことが良くあります。

【高齢者なんでも相談室から】

参加者の中には、通院を始めたばかりの方や、実際に介護をされている方がおられ、それぞれが抱えている不安や悩みについて率直にお話されていました。お話の中では、介護をしていく中で疑問に思っていることを参加者同士で問いかけ、互いの思いを受け止めながら意見を交わす場面がありました。認知症当事者の方の症状や、ご家族の背景や症状もそれぞれ異なりますが、同じ輪の中で語り合うことで、ひとつのつながりが生まれていると感じました。参加者の方の中には「母親が認知症になったことで、自分の世界が広がった」とお話しされる方もおられ、印象に残りました。そして、このような家族の会やさまざまな講座を通して、つながりを持ちながら生活していくことの大切さを改めて感じました。「高齢者なんでも相談室」も、そのつながりの一つとして、今後も気軽にお話しいただける場として関わっていきたいと思います。

本人ミーティング

6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。皆さんと趣味の話になり、カラオケや散歩の話題で盛り上がりました。「わざと予定を入れて出かけるようにしている」「歩くことは大事だと思っている」と、日常生活の中で無理なく体を動かす工夫の話が聞かれました。次回は皆様とお話できましたら嬉しいです！4月8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21名が参加されました。次回も一緒にお茶しましょう！次回の『認知症助け合いカフェ・なのはな』は、5/20(水)認知症サポーター養成講座を開催します。年度の始めは、認知症の理解を深める事からスタートします。

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	4/8(水) 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