



活動報告

2026 年 6 月開催号 No.42

千葉県
マスコットキャラクター
「チーパンくん」

6 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、8 月 25 日（火）です。「家族のつどい」「本人ミーティング」その後に「認知症助け合いカフェ さくらんぼ」を開催します。火曜日開催ですので、お間違いないようお願いいたします！

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】

- ☆記憶が 3 分もたない。 ☆夜起きて、ごそごそ何か探してる、
- ☆家にばかりいる。交流が無いからなるべく一緒に外出してイベントに参加している。
- ☆認知症がわからない。私の事も忘れられている、
- ☆毎日少しでも自分の時間を持つようにしている。
- ☆介護のことから（仕事等）違う方面に考えを向け、一心不乱に打ち込むことで、介護のストレスが緩和される気がする

【高齢者なんでも相談室から】

今回は、ご同居で親御さんを介護されている息子様の参加が多くありました。「偏った食事をしがちで気になっていますが、皆さん食事はどうされていますか？」「自分の気分転換はどうしていますか？」など沢山の意見交換がされていました。同じような境遇だからこそ理解できることが沢山あり、「家族のつどいっていいな」と改めて感じる時間となりました。食事に関しては、ご家族の負担があまり増えないように、お惣菜などもうまく利用しながら、食事の時間が楽しい時間になることが 1 番かと思います。ご自宅にお弁当が届く配食サービスを利用する方法もあります。利用条件のある市の配食サービス以外にも、民間の配食サービスが複数ありますので、ご興味がある方は各地域の高齢者なんでも相談室にご相談ください。介護をしていて行き詰まった時、誰かに話を聞いてほしい時にもお気軽にご連絡ください。

本人ミーティング・あびこ

4 名の方にご参加いただきました。

最近の出来事を中心に、出身地、昔のお仕事のこと、家庭菜園など趣味のことなどについて、自由に語り合いました。同じ境遇の方が、どこかで頑張っていると思うと自分も頑張ろうと思うきっかけになるのではないかと感じました。次回もぜひ皆様の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」！みんな一緒にブレイクタイム！今回は 15 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！

9 月の『認知症助け合いカフェ なのはな』は、9/9（水）高橋和幸さんのウクレレ演奏です。聴いたり、歌ったり、皆でウクレレと一緒に残暑を楽しみましょう！

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

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