



活動報告

2026 年 8 月開催号 No.43

千葉県
マスコットキャラクター
「チーパンくん」



8 月 25 日（火）家族のつどいが開催され、たくさんの方に参加していただきました。今回はなんと！！3 グループに分かれての情報交換、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、10 月 14 日（水）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。

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】

- ☆仕事をしながら、これからどのように生活が変わっていくのか不安。
- ☆物忘れ、ひどくなってきた、☆まだ軽い方なのかも、でも頑固で、まわりの意見を聞いてくれない。
- ☆夜、何回も起きる。その度に家族も起こされてしまい大変。
- ☆他の家族の前では笑えているのに、本人の前では口調がきつく、笑えなくなった。
- ☆「ガタッ」など音が鳴ったら、夜中でも起きてしまう、気になってなかなか眠れない。
- ☆一人の時間はお互い大事、離れる時間也需要。

【高齢者なんでも相談室から】

猛暑日に迫る厳しい暑さの中（13 時頃の気温は 34.6℃）、18 名の方が足を運んでくださいました。「ケアマネージャーや近所の方との関わり方」「サービスや施設の選び方について」「日中独居の心配事」等、日々の悩みや葛藤などの様々なお話がありました。参加者同士で共感し合い、同じ悩みを乗り越えてきた方や現在も悩み続けている方からの体験談やアドバイスを聞くことで、新たな気持ちで向き合えるきっかけになったのではないのでしょうか。イライラしたり、怒りを感じたりすることはごく自然な心身のサインです。ご自身の心身の健康を守るためにも、一人で抱え込まず、まずは誰かに相談してみてください。誰に相談したらいいのかわからないときは、是非、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・あびこ

【市役所職員から】

3 名の方が参加されました。「今まで 1 時間に 2 つできていたことが 1 つしかできなくなった。」という悩みに対し、他の参加者から「1 時間に 1 つできればいい！自分にもっと寛容になったらいいし、もっと褒めてあげてほしい。」とお話があり、参加された方の表情が和らいだのが印象的でした。次回もみなさまのご参加をお待ちしています！

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 23 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！11 月の『認知症助け合いカフェ なのはな』は、11/4（水）須崎広道さんのスマイルサロン～心と体のリフレッシュ～お家でもできる軽体操です！

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 04-7185-1112
スケジュール	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