

認知症のある人の

# 家族のつといだより

ダイジェスト版

あびこ



2024年12月開催号 No.33



千葉県  
マスコットキャラクター  
「チーバくん」

## 活動報告

12月11日(水) つといが開催されました。情報共有や、意見交換が行われた「つとい」の後、開催会場で参加者の交流のお時間を設けました。残られてお話しされた方もいらっしゃいました。次回もお時間作ります！次回のつといは、2月12日(水)です。13時30分から14時30分まで開催いたします。予約不要です。どうぞお越しください。

## 認知症の人の家族のつとい「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】

- ☆会話がかみ合う時もある。どこまで本当なんだろう。
- ☆介護はこれからも続く、「天使のおっかさん」になれるのかな、
- ☆「物を盗まれた」の被害妄想、困っちゃう。
- ☆泥棒扱いされる。真犯人はいつも私、
- ☆今日は、介護している方の生の声を聞くことができて良かった。
- ☆本やテレビで認知症の事を勉強するようになった。

### 【高齢者なんでも相談室から】

「自分も高齢者で病気があり老々介護状態。天使のように振る舞えない。」「親の介護でイライラしてしまい、自分の子どもにあたってしまう。」など、毎日続く配偶者の介護や親の介護。介護をしている方は悩みやストレスを抱えながら日々の生活を送っています。介護者の気持ちに余裕がないと介護疲れとなり、介護者の心身に影響が生じるようになります。一人で悩まず、まずは誰かに相談してみてください。「話を聞いてもらえただけで楽になった」「もっと早く相談すればよかった」と話される方もいらっしゃいます。介護に正解はありません。高齢者なんでも相談室では、いろいろな方法を一緒に考えながら支援いたします。是非ご相談ください。

### 認知症の人の家族のつとい あびこ

**開催日時** 偶数月 第二水曜日を基本として開催  
**予約/費用** 予約不要・無料  
**問合せ先** 高齢者支援課 健康推進係  
 04-7185-1111  
**対象** 認知症の家族・親族を介護されている方  
 介護を終えられた方  
**会場** けやきプラザ 7階 研修室

### 2024年度 スケジュール

令和6年	4/10 (水)	終了しました
"	6/12 (水)	終了しました
"	8/23 (金)	終了しました
"	10/9 (水)	終了しました
"	12/11 (水)	終了しました
令和7年	2/12 (水)	



発行者 千葉県福祉ふれあいプラザ 介護実習センター  
 〒270-1151 千葉県我孫子市本町 3-1-2 けやきプラザ 1F  
 【TEL】 04-7165-2886 【FAX】 04-7165-2882

無断転載・複写はご遠慮ください 内容は実際のお話から編集している場合があります