

認知症の方を介護している あなたへ

「ここでなら自分の本音を話せる。」
 「話してみると、他の人たちも同じように困っていた。」
 「私より大変な思いをしている人がたくさんいるから、私はまだ頑張れると思えた。」
 「ここに来ると、気持ちが軽くなった。しばらくは怒りや疲れを感じながらも優しくできる。」
 「経験者の話が聞けて、進行しからの介護を見通すことができた。介護保険サービスやいろんな制度の利用についても知るきっかけになり、よかったと思う。」

これは、認知症家族の交流会に参加した家族の声です。
 きっとその家族たちは、このような心境にたどり着くまでに不安や葛藤、憤りなどさまざまな感情に支配されたと思います。最初は、終わりの見えない介護というものに絶望したかもしれません。介護の体験を恥じて、誰にも言えないと心で感じていたかもしれません。ですが、一人で悩むことから一歩踏み出すことで、その苦しみが少しでも和らいだ方は多くいます。あなたも一歩踏み出して、介護の悩みを打ち明けてみてください。

「家族支援プログラム」受講者募集！

認知症の方の介護者がいかに楽に介護できるかを考えて組み立てられた連続講座です。

ところ 市役所 304 会議室 ※1 回目は市役所北棟集会室

対象 認知症初期～中期の方を介護している家族

申し込み 8月18日(金)までに受講申込書(地域包括ケア推進室にあります)を直接またはファクスで地域包括ケア推進室(FAX 66♦3130)へ。

プログラム一覧

	とき	内容	講師
第1回	9月8日(金) 午前10時～午後2時	・昼食会(昼食代は実費負担) ・介護者相談交流会	認知症家族の会 代表 尾之内直美
第2回	10月13日(金) 午後1時～4時	・学びましょう、認知症のこと ・認知症の基本的な知識 ・介護者相談交流会	認知症専門医 鈴木裕介
第3回	11月10日(金) 午後1時～4時	・上手に使うサービス利用 ・介護保険サービスいろいろ ・介護者相談交流会	ケアマネジャー 恒川千尋
第4回	12月8日(金) 午後1時～4時	・みつめてみましょう、あなたの心 ・介護の仕方と介護者の心 ・手帳などの制度について	認知症家族の会 代表 尾之内直美
第5回	1月12日(金) 午後1時～4時	・寄り添ってみましょう、相手の心 ・認知症の方へのリハビリ ・介護者相談交流会	作業療法士 長谷川和之
第6回	2月9日(金) 午後1時～4時	・医者と上手に付き合おう ・医師との関わり方・薬について ・介護者相談交流会	医師 増本 弘

〈家族支援プログラム参加者の声〉

6回の連続講座を受けてだんだん変わっていく自分がいました。一人で抱え込まずに、同じ立場の介護者と話すと、徐々に気持ちが楽になりました。今は月1回の交流会を通じて仲間と話合っています。

毎月1回 「がまごおり認知症家族の交流会」も開催中！

ところ 市役所 304 会議室

参加費 100 円

※ 開催日は
広報がまごおりで
お知らせします。

