認知症についての思いや悩みを語り合い、
心休まるひと時を一緒に過ごしませんか？

令和7年度

# 富谷市
# 認知症の人と家族の会

## 認知症の人と家族の会とは

認知症のご本人やご家族（介護者）のつどいの場です。日々の思いや悩み、経験などを語りあい、気持ちを吐き出したり励ましあっています。同じ体験をしている方同士だからこそ安心して話せ共感できます。どなたでもぜひご参加ください。

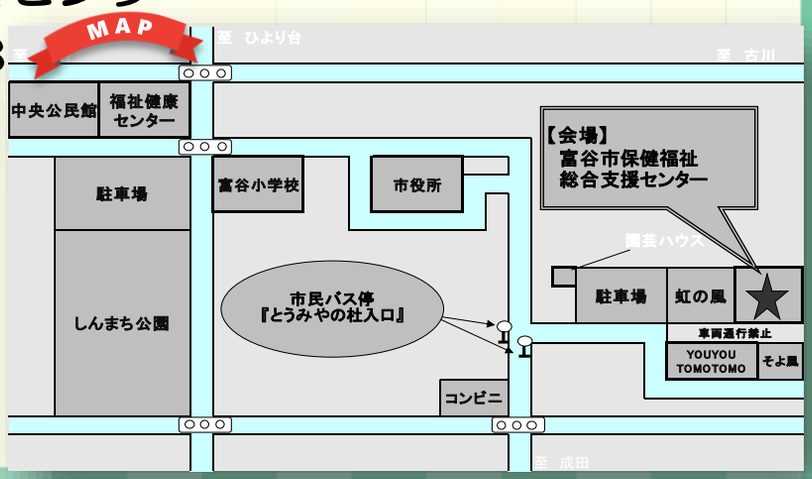
| 開　催　日 | |
|---|---|
| 令和７年　４月１６日（水） | １０月１５日（水） |
| 5月２１日（水） | １１月１９日（水） |
| 6月１８日（水） | １２月１７日（水） |
| 7月１６日（水） | 令和８年　１月２１日（水） |
| 8月２０日（水） | 2月１８日（水） |
| 9月１７日（水） | 3月１８日（水） |

原則
毎月第３水曜
１０：１５～
１２：００

## お問い合わせ先 ・会場


富谷市保健福祉総合支援センター
TEL：０２２－３４８－１１３８
富谷市富谷桜田１－１


【最寄りバス停】
①市民バス：とうみやの杜入口
（徒歩5分）
②宮交バス：富谷学校前
（徒歩１５分）



# 参加者の声

家族会に参加して私の愚痴を皆さんに聞いていただき心が軽くなりました。他の方々の対応を学びました。
家族会に参加して愚痴を吐き出してください。心が軽くなると思いますよ。

悩みを聞いてもらえるのでストレス解消ができた。勇気を出して参加してみては。

ひとりで抱えていませんか。「こんなこと話をしていいのかな」大丈夫です。何でも話してくださいね。私はこの会に参加して気持ちが楽になりました。認知症介護経験者と「現在介護やってます！」という仲間が集まっています。みんなが励ましてくれたり、アドバイスをくれたり、あなたのお話が誰かのお役に立ったりします。まずは、お試し！足を運んでみてください。

当初は病気の名は知っていても進行や行動等に対して無知であり、どのように接したら良いかわからず、ただただおろおろするばかりでしたが、会の紹介をされ、少しづつ手さぐりで歩んできたように思います。病気の方に接していない親族・友人に話をしても理解していただけない。会にでると、現在、或いは過去に介護に携わった方々は悩みの状況を知っていて、自分の気持ちを吐き出すことができ、ほんの少しだけど気持ちが楽になり、前向きにとらえるようになりました。全部が解決する秘策はありませんが、1度でよいですから会に参加し、体験して、ご自身で判断していただくことをぜひおすすめします。