

ふきのとうカフェ参加者の声

♥私はふきのとうカフェの参加者の一人です。病気の主人と側で支える妻の立場として、心の持ち方や接し方を地域包括支援センターのチームの方達や、専門の相談員の方から、親身になって相談やアドバイスを頂き、介護者にとって心強さがかてにして、どれだけ助けられた事か、感謝の気持ちでいっぱいです。ふきのとうカフェは、介護に向き合う人々を支える場所であり、人との交流で悩みや、心配ごとが和らぎ、心の栄養をいっぱいもらい、穏やかな安心した毎日が送れる事と確信しています。どうぞ、お気軽に集ってみませんか～！一緒に学びましょう！

♥実際に介護をされた方の体験談を聞くことが出来、大変参考になりました。一人で介護について悩まないで、気軽な気持ちで参加してみませんか？

♥約17年間アルツハイマー型認知症の姑と付き合い合ってきました。最初、痴呆症から認知症と世間で言われるようになり、なんの事か？どんな症状か？病気か？さっぱりわからないまま姑の行動に良くも悪くも対処していくしかありませんでした。認知症について講演や話の会に参加し、これは病気ということがわかり、知識を得ることが少しでき、いつでも誰にでも発症する可能性があることも知りました。「明日は我が身」「先に苦難を乗り越えてくれる人」「介護により貴重な体験をさせてもらって

いる」などの話が、私にとっては大変励みになり乗り越えることができました。とは言っても先の見えない介護、深夜の排泄介護等々「いつまで私がこんなこと・・・」とパニックになることも多々ありました。それでも食事、排泄介助は止めることができないので、ひたすら続けてきました。そんな中で、介護者である私自身が楽しんで生活しないと、姑、家族にも影響を及ぼすので、グルメ、食べ歩きを度々しました。おむつ交換しながら「今度はどこへ食べに行こうかな、何が美味しいかな」など、楽しいこと考えながら介助していました。そうでないと愚かな私はやってられませんでした。そんな長い介護生活の中で常に思っていたことは、介護している私より介護されている姑の方がよほど辛い苦しい目をしている、介護する側の立場で本当に良かったということです。今は、介護うつ？燃え尽き症候群？の気もありながら、自身が生きていくために介護予防の必要性を感じているところです。それが姑からのプレゼントだと思いながら実行していきたいです。

♥職場をやめて、人との関わりがなくなってうつになりました。その時にふきのとうカフェってどんな所だろうと、勇気を出して参加させていただきました。みなさんやさしくして下さい、こんないい居場所があったのか、ホッとすると同時に感動しました。一回のぞいて見て下さい。やみ付きになるところです。私は大好きです。

ふきのとうカフェ



開催場所：蒲生郡竜王町大字小口 276 番地 1
竜王町公民館 2階研修室

又は
蒲生郡竜王町山之上 5572
あえんぼクリニック・多目的室

連絡先：グループホームわかすぎの丘・七里

TEL：0748-58-3428



令和5年5月10日作成



ふきのとうカフェとは

冬の間、厳しい寒さのなかでも、春になるとしっかりと芽をだし、花を咲かせる「ふきのとう」のようにと名付けられ、認知症のご本人、そのご家族や介護者などのみなさんが交流する憩いの場所です。

ふきのとうカフェでは



ご自身やご家族、あるいは周りの方のもの忘れについて心配していることや分からないことで悩んでいませんか？また介護の方法について聞きたいことはありませんか？現在介護をしている方、介護経験のある方も一度「ふきのとうカフェ」に来てみてください。

月に2回（第1火曜日、第3金曜日：会場の都合により日程変更あり）体操やお話をしたり、認知症のことや介護や健康のことなどのミニ講座も開催しています。聞きたい話題がいっぱいです。

話をしたり、聞いたりすることでちょっと気持ちや和らいだり、心が軽くなるかもわかりません。

専門の相談員が、個別の相談も承ります。もちろん竜王町外の方も大歓迎です。是非、気軽にご参加ください。

※今年度より送迎を始めました。
(事前予約が必要です)
連絡先：わかすぎの丘・七里 ☎0748-58-3428

2023年度これからの予定

時間：10時～11時30分

定員：30名（各回）申込は不要



5月9日	火	「身体と頭を動かそう」 講師：金子理栄子さん
5月26日	金	カフェトーク
6月6日	火	「音楽とともに」 講師：橋本圭子さん
6月20日	火	「ケアマネージャーさんと交流しよう」
7月4日	火	「ご住職のお話し」 場所：浄泉寺（西横関） 講師：貴多正幸さん
7月28日	金	カフェトーク
8月8日	火	カフェトーク
8月25日	金	「詐欺被害を防ごう」 講師：大山修司さん
9月4日	月	「带状疱疹」について 講師：辻岡洋人先生
9月22日	金	カフェトーク
10月3日	火	カフェトーク
10月27日	金	「高齢者と免許・交通の基本ルール」 講師：西堀康彦さん

11月7日	火	「自宅での救急救命処置など」 講師：竜王消防署
11月24日	金	「お薬のはなし」 講師：瀧川正邦さん
12月5日	火	「認知症予防と口腔ケア」 講師：馬野愛子さん
12月22日	金	クリスマス会
1月12日	金	カフェトーク
2月6日	火	「音楽とともに」 講師：橋本圭子さん
2月23日	金	カフェトーク
3月5日	火	「認知症のことについて（仮題）」 講師：西村優子さん
3月22日	金	カフェトーク

★カフェで聞いたり話したりした個人的な内容については、カフェ以外の場所ではお話しいたしませんので、安心してお越し下さい★



認知症地域支援推進員（福祉課）が認知症や介護についての個別相談も行っています。お気軽にご相談ください!!