

くるみちゃん通信

NO. 8



認知症家族勉強会 ～ひとりで抱え込まないために～

専門職を講師に迎えた勉強会

▼ 勉強会の様子



認知症家族勉強会は、認知症の人を介護しているご家族が、介護に役立つ知識を学びながら、同じ立場の方同士で交流できる場です。勉強会では、「今日の介護が明日から少しラクになる話」を基本テーマに、認知症の人への関わり方や声かけの工夫、医療や介護サービスとの付き合い方などについて、医師や薬剤師、介護・福祉・認知症ケアの専門職を講師に迎え開催しています。年間6回、各回テーマを変えてお伝えしているので、毎回参加される方も多くいらっしゃいます。

勉強会の後のご家族同士の交流会では、介護を続ける中で感じている悩みや不安・工夫していることなどを自由に話していただき、参加者同士が気持ちを共有できる時間となっています。

家族の介護は正解が見えにくく、参加者の方々の多くが「これでいいのだろうか?」と悩まれています。そんなとき、同じ悩みを抱えている方・同じ経験をしている方・そして経験を乗り越えてきた方と話し、つながり、ひとりで抱え込まないことが大切です。

勉強会・交流会 参加者の声

明日からやってみようと思う
ヒントをもらいました。

自分だけが悩んでいるわけでは
ないと分かり、気持ちが楽に
なりました。

介護の方法に正解はないと知り、
肩の力が抜けました。

同じ立場の方と話ができて
安心しました。

話して気持ちが軽くなりました。

品川区に相談できる場所や
支援がたくさんあることを
知れてよかったです。



▲ 勉強会後の交流会の様子

過去の勉強会テーマ例

- 家族の介護をプラスに転換！
介護がスムーズになる対応の工夫
- 認知症の人の意思決定支援
- ドクターとの上手な付き合い方
- 認知症と薬の関係
- 口腔ケアの方法
- ケアマネジャーとの上手な付き合い方
- 成年後見制度について
- 品川区で利用できるサポート など

家族勉強会に参加したいときは



区ホームページより
実施日時やテーマ、
申請フォームなどを
ご覧いただけます。



gocchamaze (ごっちゃんまぜ)

認知症の本人・家族・仲間ボランティアが
主体となって「カフェ」を運営しています。
活動日：不定期（週4日程度）

※営業日はホームページをご覧ください。

活動内容：カフェ運営、講演会・地域イベ
ントへの参加、ピアサポート、
普及啓発活動 等

活動場所：品川区西大井2-23-1

ハートフル・ケア・サービスビル1階



gocchamaze の
ホームページはこちら▼



認知症地域支援推進員

Q&A

家族勉強会担当

有限会社ハートフルケア
サービス 居宅介護支援事業所
管理者

佐賀 唯衣子



Q

今チャレンジしていることは？

A

家族を介護する家族のための情報
を伝える活動(YouTube「ゆるっ
とかいご」出演、介護離職防止セミ
ナー講師、介護相談会の開催など)

Q

最近の趣味は？

A

くるみちゃんガシャポン、
gocchamaze(ごっちゃんまぜ)カフェの
野菜のカレー・ソフトクリーム・ドーナツ

Q

特技は？

A

人の良いところを見つけること、
早歩き(短距離限定)、利きビール



ご覧の皆さまへのメッセージ

認知症の人とそのご家族と関わる中で、安
心して暮らせる地域づくりは、人と人との
つながりの積み重ねから生まれるものだ
と感じています。特別なことではなく、当
たり前に人と人が話して、笑い合って、分
かり合うこと。これからも地域の皆さまと
一緒にそのつながり作りを続けていきたく
いと思います。



発行 | 品川区 高齢者地域支援課 認知症施策推進係
TEL:03-5742-6802 FAX:03-5742-6882

執筆協力 | 品川区認知症地域支援推進員 佐賀 唯衣子
(有限会社ハートフルケアサービス 居宅介護支援事業所 管理者)



過去の通信は
こちら▼