

認知症の人を介護している家族の方々をささえる情報誌



# いるかの会だより



【発行】高砂市認知症の人をささえる家族の会「いるかの会」

【事務局】社会福祉法人 高砂市社会福祉協議会（地域福祉課）

〒676-0023 高砂市高砂町松波町 440-35 高砂市ユーアイ福祉交流センター内

(TEL 079-444-3020 / FAX 079-443-0505)

2026. 2月



## 1月の行事報告



～ワイワイがやがやお話し会を開催しました（5名参加）～

1月16日（金）、高砂市ユーアイ福祉交流センター1階研修室で、「ワイワイがやがやお話し会」を開催しました。会員同士、近況報告をし、個々の悩みを共有しました。

「家族が認知症になった人は自分もなるのではという恐怖が付きまとう。それでも、話せる居場所があるだけで心が救われる。」「将来、認知症になるかもしれない。介護をしてもらう側になるかもしれない。性格が変わってしまうかもしれない。先のことは分からないので、今から笑顔でありがとうと言うようにしている。」等、心の内を話し合い、充実した時間を過ごしました。



～「ありがとう」は誰でもできる最高の健康習慣です～



健康のために運動を始めたり、栄養バランスに気を配ったりするのも大切ですが、「ありがとう」と感謝の言葉を習慣にすることも、同じくらい体と心に大きな影響を与えていると言われています。感謝の気持ちは、脳や心の働きを整え、ストレスをやわらげ、免疫力を高めてくれる、科学的にも実証された「心の栄養」です。

そして何より、「ありがとう」はお金もかからず、誰でも、いつからでも始められる習慣です。「ありがとう」を1日1回でも意識してみませんか？

## 「高砂市版 認知症あんしんBOOK」について

「高砂市版 認知症あんしんBOOK」をご存知ですか？認知症の人やその家族が、医療や介護などでどのような支援が受けられるのかを掲載した冊子です。

元気なうちから認知症を知っておくこと、「認知症に備える」ことが大切です。市役所の窓口、各地区地域交流センター、市内の医療機関、社会福祉協議会等でお配りしています。

お問い合わせ先  
高砂市役所  
福祉部 人権福祉室 地域福祉課  
TEL 079-443-9026



※QRコードでも見るができます。ご活用ください。





# 12月の行事報告

～ クリスマス交流会を開催しました！（5名参加）～



12月15日(月)、曾根地域交流センターで、「おしゃべりランチでリフレッシュ～介護者のつどい～」と題し、クリスマス交流会を開催しました。

美味しいお弁当をいただきながら、近況報告やビンゴゲームでプレゼント交換を行いました。

短い時間ではありましたが、笑いの絶えない楽しい時間を過ごし、会員同士の親睦を深めることができました。



✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨  
ビンゴゲームも楽しみのひとつ！

✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨  
プレゼントと一緒にハイチーズ！



## お知らせ

「いるかの会だよりの発送作業」は、偶数月の第1月曜日に高砂市ユーアイ福祉交流センター1階 研修室で、13時30分より行います。発送作業の後14時30分から15時30分まで、会員による「家族のための相談会」を開催しますので、お気軽にご参加ください。

## いるかの会 行事のお知らせ

### ～2月のいるかの会～

#### 子いるかの会・すずらんの会合同行事

**「認知症になっても最期まで  
自宅で暮らすには」**

【日時】2月16日(月) 13:30～15:30  
【場所】高砂市ユーアイ福祉交流センター1階  
交流スペース1・2  
【講師】主任介護支援専門員  
船越 綾子 氏



**※事前にお申し込みください。  
(当日参加も可)**



### ～3月のいるかの会～

#### ワイワイがやがや「お話し会」

日頃の介護について介護者同士で  
気軽に話し合い、情報交換します。

【日時】3月16日(月) 13:30～15:30  
【場所】高砂市ユーアイ福祉交流センター  
1階 研修室

**※ご自由にご参加ください  
子いるかの会と合同で行います。**



立春とは名ばかりの寒さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。余寒厳しき折、くれぐれもご自愛くださいませ。

【申込み・問合せ先】 高砂市社会福祉協議会 (TEL 079-444-3020)

