

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）

2026. 4月

〒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)



2月の行事報告

～すずらんの会・子いるかの会との合同行事（17名参加）～

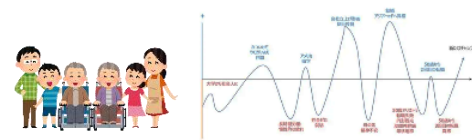


2月16日(月)、高砂市ユーアイ福祉交流センターで、兵庫県介護支援専門員協会 高砂支部 支部長 船越綾子氏を講師に迎え、「認知症になっても最期まで自宅で暮らすには」をテーマに詳しくお話しいただきました。

また、今の自分の状況を可視化するため、家族関係図やライフラインチャートを作成するワークを行い、有意義な学びの機会となりました。

★ライフラインチャートとは、人生の出来事や感情をグラフで可視化する自己分析の手法です。

過去の経験を時系列で振り返ることで、自分の強みや価値観を客観的に把握できるとされています。



参加された方の感想（原文のまま）

- とても分かりやすく、自宅で最期まで暮らせるポイントを考えることができました。
- とても楽しく、あっという間の時間でした。今やらなければならないこと、自分が今やっていることの良い点などが明確になり、嬉しかったです。
- 分かりやすい話、話し方でした。これからの自分のために来ました。自分を大切に、プラス思考で明るく楽しく生きていくために、今からできることを教えていただきました。
- 船越さんのはきはきした口ぶり、ユーモアを交えたお話しで、認知症のこと、人生ですべきことが明確になった気がします。また、介護にまつわるあれこれを教えていただきたいです。
- 最初から最後まで、大変勉強になりました。解っていたつもりでも、もっと細やかに教わることで、今後の生活に大変役立つことと思います。
- 認知症になってからではなく、普段から少しずつ工夫して過ごすことが何かあったときにも安心して過ごせることに繋がるのだと分かりました。自分の人生を振り返ることがなかったので、面白かったです。

★いるかの会では、認知症の人及び介護者(家族)の健康や介護に必要な知識習得等の研修を行っています。



おしらせ

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。また、発送作業のあと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。

3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（7名参加）～



3月16日（月）、高砂市ユーアイ福祉交流センター1階研修室において、「ワイワイがやがやお話し会」を開催しました。

久しぶりに参加した方もおられ、介護の悩みや不安な気持ちを話し合いました。

経験した人にしか分からない心情の共有ができ、充実した時間を過ごすことができました。

「ワイワイがやがやお話し会」は、介護に関する悩みや経験を共有し、情報交換を行う場となっています。

「どう介護したらいいかわからない。」「ほかの介護者の話を聞いてみたい。」「自分の悩みを聞いてほしい。」等、介護の悩みや不安を抱えている方は是非ご参加ください。



どうぞお気軽に
ご連絡ください！

地域福祉課：079-444-3020

いるかの会担当：小西

令和8年度「いるかの会」会費納入のお願い

年額 1,200円

平素は、いるかの会の活動にご賛同いただきありがとうございます。

会費は「いるかの会だより」の発行や行事の開催経費などに活用させていただきます。

令和8年度の会費の納入につきまして、引き続きのご支援をお願いいたします。

【振込先】兵庫南農業協同組合 伊保支店（普通）口座番号 5796346 いるかの会



いるかの会 行事のお知らせ



～4月のいるかの会～

総会に向けての話し合い

令和8年度のいるかの会の活動についてみんなで話し合います。

【日時】4月20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

※会員以外の方もご参加いただけます

～5月のいるかの会～

令和8年度 総会及び懇談

年に一度の大事な総会ですので、是非、ご参加ください。

【日時】5月18日（月）14:00～15:30

【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

※会員以外の方もご参加いただけます

～お願い～

総会は会員の過半数の出席が必要です。会員の方は同封のハガキにより、5月11日（月）までに出欠のご連絡をお願いいたします。



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

