

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. 10月



8月の行事報告



～「マクラメ制作・健康体操コグニサイズ」（すずらの会、子いるかの会合同行事）を開催しました～

8月25日（火）高砂市役所 健康教育室で、すずらの会・子いるかの会との合同行事として、白寿苑から講師をお迎えして「マクラメ制作」と「健康体操 コグニサイズ」を行いました。（参加者 18名）

隣の方と、お互い協力しながら賑やかに「マクラメキーホルダー」を完成させました。

また、健康体操では、お腹回りに効く体操や、脳トレをしながら手足を動かす体操をし、大変充実した時間を過ごすことができました。

※マクラメとは、アラビア語のムクラム【格子網み】に起源があり、「交差して結ぶ」という意味があります。

また、作業療法としてリハビリの効果があることも、認められています。



9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（8名参加）～

9月18日（金）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。

いるかの会では久しぶりの参加者もおられ、それぞれの介護についての近況や心の内を話し合いました。

「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。

「いるかの会」は、家族の話に真剣に耳を傾けること、辛い思いを分かり合うこと、知恵と経験を分かちあうことで、これからも家族を元気にしていきたいと思います。



【その他、認知症に関する主な相談先】

- 📍 高砂市地域包括支援センターなど
- 📍 かかりつけ医：適切な専門医療機関への受診を誘導してもらうため、日頃から受診しているかかりつけ医に相談
- 📍 医療機関のもの忘れ外来：かかりつけ医がいない場合は、医療機関のもの忘れ外来を受診する方法もあります
- 📍 認知症カフェ（裏面参照）



認知症カフェについて



認知症カフェは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰でも気軽に参加でき、交流や相談をすることのできる「集いの場」です。

市内の認知症カフェ一覧

※参加費あり。開催日が変更になる場合があるので、お問い合わせの上、ご参加ください。

カフェ名称	問い合わせ先	活動場所	活動日程
めぐみカフェ	特別養護老人ホームめぐみ苑 電話番号:079-449-0111	阿弥陀町阿弥陀 1173-1 阿弥陀地域交流センター	月 1 回 第 3 水曜日 9:30～11:30
心まちカフェ	小規模多機能ホーム心まち 電話番号:079-431-0361	米田町島 227-1 小規模多機能ホーム心まち	月 1 回 第 4 金曜日 14:00～15:30
Cafe de のじぎく	特別養護老人ホームのじぎくの里 電話番号:079-247-9200	北浜町西浜 500 堂池ふれあいの郷	月 1 回 第 2 木曜日(要問合せ) 13:00～15:00
どんぐりカフェ	中島常寿園(偶数月) 常寿園(奇数月) 電話番号:079-446-1165	中島 1 丁目 6-8 中島サービスセンター常寿園 北浜町牛谷 721-1 特別養護老人ホーム常寿園	月 1 回 第 4 日曜日 10:00～11:30
きたはまカフェ	特別養護老人ホーム常寿園 電話番号:079-446-1165	北浜町牛谷 718-25 牛谷団地集会所	月 1 回 火曜日(不定期) 10:00～11:30
かしま～ずカフェ	グループホーム鹿島の郷 電話番号:079-446-1765	阿弥陀町南池 94-1 グループホーム鹿島の郷	月 1 回 第 3 日曜日 10:00～11:30



「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。発送作業のあと 14 時 30 分～15 時 30 分まで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

～10月のいるかの会～



施設見学会



【日 時】10 月 19 日(月) 13:30～15:30

【場 所】フェニックス加古川ケアセンター

【内 容】施設を見学する中で介護保険の施設への理解を深めます。

※現地集合

(送迎が必要な方はご相談ください。)

※事前にお申し込みください

一般の方もご参加いただけます。施設入居をお考えのご家族さま、将来のために知識を得たいご本人さまなど、興味のある方はお問合せください。

☎【申込み・問合せ先】

高砂市社会福祉協議会 (TEL 079-444-3020)

～11月のいるかの会～

すずらんの会・子いるかの会 合同行事



地域包括支援センター 支援協力センターとの交流会



家族の介護の悩みや疑問について、専門職のお話を聞いてみませんか。お気軽にご参加ください。

【日 時】11 月 20 日(金)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

【内 容】専門職との情報交換会

介護で困ったときの身近な相談先「地域包括支援センター」～こんな時どうする？相談できることを知ろう～

※当日参加も OK です。