

認知症の方を介護する方の集い

1号

介護者カフェ便り

介護者カフェをオープンして2年が過ぎました。

三原市では、10カ所以上の認知症カフェがあります。認知症カフェは、認知症を患っていてもいなくても、認知症の方を介護していてもいなくても、認知症について関心のある方ならどなたでも参加できます。

介護者カフェは、認知症の方を介護している人、もしくは介護した経験のある人ならどなたでも参加することが出来る、いわゆる「介護者の集い」です。参加者は、お茶を飲みながら、日頃の思いや悩みを語ります。認知症初期の方を介護している人もいれば、認知症がかなり進んだ方を介護している人等様々な人が参加しています。

認知症介護を経験している同じ立場だからこそ出来る共感と助言があります。経験しているからこそ説得力があります。

認知症の介護は、いつが一番大変というわけではなく、その時その瞬間が大変です。そのような中で「介護は大変だけど、大変なことばかりでない(良かったこともある)」と、言われる方もおられます。

この「介護者カフェ」で、何より大切なことは、『介護しているのは自分一人ではない』と、思えることです。

今回、介護者カフェに参加した感想を載せた便りを作りました。認知症の介護で疲れている方、不安を持っている方、介護者カフェに来ておしゃべりをしてみませんか？

介護者カフェ 案内



認知症の方の

介護者カフェ

認知症の方の介護の悩みや困りごとを参加者同士でゆったりと語り合いませんか？
誰かに話して心を軽くしましょう・・・
皆様の参加をお待ちしています♪

【日時】 毎月第3土曜日
10:30~12:00
【場所】 いとざきデイサービスセンター
【参加対象】 認知症の方を介護している人
【会費】 200円(お茶代)
食事をとる時は500円(お茶代込み)
※ 必ず申し込みをお願い致します

【申し込み・問い合わせ先】
広島県東部認知症疾患医療センター(担当:中島)
080-2881-4936

【開催場所のご案内】

いとざきデイサービスセンター
三原市糸崎2丁目4-5

最寄りのバス停
① 三原古浜橋 徒歩1分
② 寿町 徒歩2分



参加者の声

今日は、**懺悔**をしようと思って『介護者カフェ』に来ました。子供や兄弟にも話せないことでも、ここでは何でも話せます。

月に一度、皆さんにお会いし、色々な事を話し、ストレスの発散になります。参加することを楽しみにしています。昼食の**カレー**が美味しいです！

皆さんの話を聞いたり、聞いてもらったりするのは、私にとって**癒し**になっています。年齢、性別も違う人達が集まっていますが、毎回楽しくおしゃべりしています。

まだ、認知症の**初期**の介護をしています。皆さまに教えてもらいながら介護していこうと思っています。

『ケアメン隆景（男性介護者家族の会）』にも参加していますが、『介護者カフェ』は女性の方から色々教えてもらえるので、為になることが多くあり、**糧**にしております。

2回目の参加ですが、皆さんの話を参考に介護に努めています。お昼の食事楽しみです。おしゃべりしながらとてもおいしくいただいています。

お手伝いとして参加し始めました。皆さんと話をし、悩み相談を聞き、共感することも多く毎回楽しみにしています。人生の**先輩**方の話を聞いて勉強させてもらっています。

周りの人に「今まで良くしてもらったんだから、しっかり介護しないと！」と、言われていました。介護者カフェの人は「私たちが**健康**でないと介護は続かない。介護サービスを使って自分の時間をつくるべき」と、私の思いを察してくれます。これからも皆様と付き合いながら介護していきます。

介護していると大変と思う反面、被介護者の**笑顔**で疲れが吹っ飛ぶことがあります。それでもストレスが重なり、孤立・孤絶を感じます。その時、この『介護者カフェ』で全て解消し、心が軽くなり帰宅できます。ありがとうございます。

皆さまの介護生活のお話をお聞きいたし、人生生活の力になります。このカフェは昼食を用意していただきまして**感謝**でいっぱいです。

介護の経験などを話し合うことは非常に良い。介護者が共に語り合い、交流を深める場にもなっている。介護**鬱**の予防にも大いに役立っていると思います。

認知症の介護に困ったら『介護者カフェ』に行くといらしい。一緒に行こう！

