

## ■活動紹介シート

名称	公益社団法人 認知症の人と家族の会兵庫県支部					
事務局 連絡先	住所	〒651-1106 神戸市北区しあわせの村1-10 神港園しあわせの家 内		事務局	神港園しあわせの家	
	TEL	078-741-7707 月・木 10時~17時	FAX	078-741-7707		
	E-mail	Kazokunokai-hyogo@kobe.email.ne.jp				
	HP	<a href="https://www.kazokunokai-hyogo.com/">https://www.kazokunokai-hyogo.com/</a>				

### 【活動内容】

「認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ日々の暮らしが安穩に続けられなければならない。

認知症の人と家族の会は、ともに励ましあい助け合って、人として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求する。」

(認知症の人と家族の会の理念)

認知症になっても仲間がいる、介護でつらい思いをしているのは自分だけではないとの思いを力に、仲間や支援者とつながり、孤立することなく、認知症とともに生きること。これは、どんなに認知症に対する社会的理解や支援が進んでも、変わらぬ大切なこととして、「認知症の人と家族の会」が1980年の結成以来持ち続けてきた目標です。

認知症のことで困ったら、悩まないで、気軽に、認知症の人と家族の会にご相談ください。

認知症の人と家族の会は次の三本柱を活動の中心に据えています。

### 第1の柱 『つどい』と『若年性認知症のつどい』

家族の交流会。本音で話し合いができる「知恵」と「やすらぎ」の場です。

○日時：『つどい』 毎月第3木曜日 13時～15時

『若年性認知症のつどい』 毎月第2土曜日 13時～15時

○場所：神戸市立総合福祉センター

(オンライン開催)

『家族のつどい』 毎月 曜日・時間が変わります

『本人のつどい』 毎月 第1・4木曜日 13:00～14:00頃

### 第2の柱 『電話相談』

電話を通じて支部世話人や介護経験者が相談にのっています。

○電話番号 078-360-8477(祝日休み) 10時～12時、13時～16時

月・金曜日 : 認知症の人と家族の会兵庫県支部対応

水・木曜日 : 看護協会対応

○フリーダイヤル 0120-294-456(祝日休み)

携帯・スマホ 050-5358-6578

月～金曜日 10時～15時

「認知症の人と家族の会本部」対応

### 第3の柱 『会報の発行』

会員になっていただくと(年会費5,000円)、本部・支部発行の会報「ぽ～れぽ～れ」を毎月送らせていただきます。ニュース、社会保障、お便りなど認知症に関する唯一の月刊誌です。会員からは「会報が心の支え」「知恵の宝庫」と言われています。

その他にも、認知症の啓発活動、行政への要望活動、講師活動、イベント開催も行っています。

## 【メッセージ】

少し先輩の わたしから

### 1. これからどうしたらいいか、一緒に考えてみませんか

進行を遅らせる薬の開発、日常生活を続けるための支援やサービスにより、おだやかに暮らせる期間は長くなってきています。また、認知症になったら、すぐに何もできなくなるわけではありません。怒ったり泣いたりしながらも、認知症とともに生きることを考えてみませんか。認知症に関する様々な研究も進んでいます。

### 2. あなたの気持ちを話してみませんか

同じ病で、あなたと同じように悩み、苦しんだ人がいます。どうして楽になったのかというと、同じ立場の人と話すことができると「自分ひとりではない、希望がある」と思えるからです。話すと楽になります。

### 3. 出かける場所、憩える場所、域外の場所を見つけませんか

思い切って外に出て、人との交流や運動ができる場所を見つけましょう。きっと、忘れて失敗しても、笑って水に流してくれる仲間ができます。

### 4. これからに備えませんか

一緒に考えてくれる人と、できれば早めに備えをしていきましょう。認知症とともに生きていくために何を備えればいいのか？ それも一緒に話をしましょう。

### 5. 人に頼っていいのです

認知症とともに生きていく道のりでは、たびたび困ったことが起きてくるでしょう。自分ひとりで何とかしようと思わず、これまでにできた人とのつながりを活かして、助けてもらいましょう。頼っていいのです。頼り上手が、頼った人をも幸せにします。

(認知症の人と家族の会「認知症と向き合うあなたへ」より)