ふきのとうカフェ参加者の声

❤️私はふきのとうカフェの参加者の一人です。病気の主人と側で支える妻の立場として、心の持ち方や接し方を地域包括支援センターのチームの方達や、専門の相談員の方から、親身になって相談やアドバイスを頂き、介護者にとって心強さをかてにして、どれだけ助けられた事か、感謝の気持ちでいっぱいです。ふきのとうカフェは、介護に向き合う人たちを支える場所であり、人との交流で悩みや、心配ごとが和らぎ、心の栄養をいっぱいもらい、穏やかな安心した毎日が送れる事と確信しています。
どうぞ、お気軽に集まってみませんか～！
一緒に学びましょう！

❤️実際に介護をされた方の体験談を聞くことが出来、大変参考になりました。一人で介護について悩まないで、気軽な気持ちで参加してみませんか？

❤️約17年間アルツハイマー型認知症の姑と付き合ってきました。最初、痴呆症から認知症と世間で言われるようになり、なんの事か？どんな症状か？病気か？さっぱりわからないまま姑の行動に良くも悪くも対処していくしかありませんでした。認知症について講演や話の会に参加し、これは病気ということがわかり、知識を得ることが少しでき、いつでも誰にでも発症する可能性があることも知りました。「明日は我が身」「先に苦難を乗り越えてくれている人」「介護により貴重な体験をさせてもらっている」などの話が、私にとっては大変励みになり乗り越えることができました。とは言っても先の見えない介護、深夜の排泄介護等々「いつまで私がこんなこと・・・」とパニックになることも多々ありました。それでも食事、排泄介助は止めることができないので、ひたすら続けてきました。そんな中で、介護者である私自身が楽しんで生活しないと、姑、家族にも影響を及ぼすので、グルメ、食べ歩きを度々しました。おむつ交換しながら「今度はどこへ食べに行こうかな、何が美味しいかな」など、楽しいこと考えながら介助していました。そうでないと愚かな私はやってられませんでした。そんな長い介護生活の中で常に思っていたことは、介護している私より介護されている姑の方がよほど辛い苦しい目をしている、介護する側の立場で本当に良かったということです。今は、介護うつ？燃え尽き症候群？の気もありながら、自身が生きていくために介護予防の必要性を感じているところです。それが姑からのプレゼントだと思いながら実行していきたいです。

❤️職場をやめて、人との関わりがなくなってうつになりました。その時にふきのとうカフェってどんな所だろうと、勇気を出して参加させていただきました。みなさんやさしくして下さり、こんないい居場所があったのか、ホッとすると同時に感動したしました。一回のぞいて見て下さい。
やみ付きになるところです。
私は大好きです。

ふきのとうカフェ

年間計画
カフェ動画

開催場所：蒲生郡竜王町大字小口276番地1
竜王町公民館2階研修室
又は
蒲生郡竜王町山之上5572
あえんぼクリニック・多目的室

連絡先：グループホームわかすぎの丘・七里

TEL：0748-58-3428

令和7年4月8日作成

ふきのとうカフェとは

冬の間、厳しい寒さのなかでも、春になるとしっかりと芽をだし、花を咲かせる「ふきのとう」のようにと名付けられ、認知症のご本人、そのご家族や介護者などのみなさんが交流する憩いの場所です。

ふきのとうカフェでは

ご自身やご家族、あるいは周りの方のもの忘れについて心配していることや分からないことで悩んでいませんか？また介護の方法について聞きたいことはありませんか？現在介護をしている方、介護経験のある方も一度「ふきのとうカフェ」に来てみてください。

月に２回（第１火曜日、第３金曜日：会場の都合により日程変更あり）体操やお話をしたり、認知症のことや介護や健康のことなどのミニ講座も開催しています。聞きたい話題がいっぱいです。
話をしたり、聞いたりすることでちょっと気持ちが和らいだり、心が軽くなるかもわかりません。
専門の相談員が、個別の相談も承ります。
もちろん竜王町外の方も大歓迎です。
是非、気軽にご参加ください。

※送迎をしています
（事前予約が必要です）
連絡先：わかすぎの丘・七里　☎0748-58-3428

2026 年度これからの予定

時間：10 時～11 時 30 分
定員：30 名（各回）申込は不要

4 月 24 日	金	楽しく運動して認知症を予防しよう 講師：金子理栄子
5 月 12 日	火	新緑を満喫・妹背の里散策 集合場所：妹背の里 事前予約要
5 月 29 日	金	カフェトーク
6 月 16 日	火	交通教室 講師：竜王派出所所長さん
6 月 26 日	金	カフェトーク
7 月　7 日	火	カフェトーク
7 月 24 日	金	「メンタルケア」 講師：浅野裕ニさん
8 月 11 日	火	カフェトーク
8 月 28 日	金	落語　暑気払い 出演者：交渉中
9 月　8 日	火	カフェトーク
9 月 25 日	金	映画鑑賞「ボケますからよろしく　part2」
10 月 13 日	火	「浄泉寺住職のお話」 場所：浄泉寺（西横関）
10 月 30 日	金	「歯の健康と認知症予防」 講師：平井由紀さん
11 月 10 日	火	「点字で名前を書いてみよう」 講師：市岡絹子さん
11 月 27 日	金	「感染症対策」 講師：辻岡洋人さん
12 月　8 日	火	カフェトーク
12 月 25 日	金	「がもう組」コンサート 代表：谷田こま江さん
1 月 22 日	金	「音楽とともに」 講師：橋本圭子さん
2 月　9 日	火	「元気に歩くために」 講師：田口裕さん
2 月 26 日	金	カフェトーク
3 月　9 日	火	「認知症について」 講師：西村優子さん
3 月 26 日	金	カフェトーク

★カフェで聞いたり話したりした個人的な内容については、カフェ以外の場所ではお話しいたしませんので、安心してお越し下さい★

認知症や介護についての個別相談も行っています。お気軽にご相談ください!!