

一人で抱え込まないで
同じ悩みを抱える方同士で語り合いませんか？

認知症の家族を持つ方のつどい 『かだりたい』開催のご案内

※『かだりたい』 = 仲間に入る。話したい。
を意味した津軽弁です。



♡ 対応の悩みを聞いてほしい

♡ 情報交換したい

♡ 専門職からアドバイスを聞きたい

認知症の人を支える家族や認知症や介護
に興味関心がある方であれば

『かだりたい』への参加は自由です。

日 時：毎月第3水曜日 14：00～15：00

場 所：1F 作業療法室となり 生活機能回復訓練室

参加費：無料 ※感染予防ためマスクを着用ください。

みんなで語り合うことで息抜きができ、心を軽くするお手伝いになればと考えて
いますので、お気軽にご参加ください。当日参加も歓迎します。

お問い合わせ先 電話 34-7111

担当：盛・三上

♡ かだりたいの流れ

13:45 ～ 受付・資料配布

※参加する方の名前を書いていただきます。初回時は連絡先もお伺いいたします。

14:00 ～ かだりたい 開催

- ・アイスブレイク(緊張をとるためにリラックスタイム)
- ・学びあい・教えあい・支え合いたいタイム ※毎月ごとにテーマを準備しております。

認知症や介護方法、コミュニケーションのとり方などを学び、成功体験の共有、

社会資源の情報交換などを行います。思いをかだりましょう！

14:55 ～ 連絡など

15:00 ～ 閉会



♡ 学びあい・教えあい・支えたいタイムの予定

4月・5月: 認知症と高齢者(認知症って何? 歳を重ねること)

6月・7月: 認知症と治療(必要な検査、お薬のこと)

8月・9月: 認知症の人への接し方を練習しよう

10月・11月: 自身の気持ちをケア(ストレスマネジメント・環境と症状)

12月・1月: 認知症の進行予防(おいしく食べる・脳と体のエクササイズ)

2月・3月: 生活上の悩みをサポート(困った時の相談窓口、1年の振り返り)

※予定が変更になる場合もあります。

『かだりたい』スタッフ一同

『かだりたい』に安心して参加される方へ

この『かだりたい』は認知症のご家族を持つ方々などが、語りあい、学びあい、教えあい、支えあいながら交流する場です。

認知症の人を支える方が悩みや不安に直面した時、支える方々の気持ちを語り合うことで抱えている思いが和らいたり、サポートする上でのヒントが得られたりする場を目指しています。このような場を作っていくために皆様の協力が必要です。よろしくお願いします。

♡ 全員が時間を有益につかえるように

- ・多くの人が公平に話せるようご配慮ください

♡ 参加者は仲間です

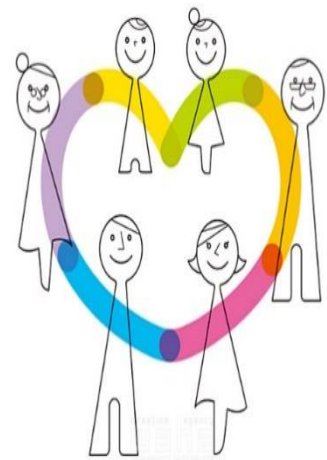
- ・自分と違う考え方も尊重しましょう
- ・他の人を傷つける・嫌がる発言は避けましょう

♡ 安心して参加するために

- ・話したくないことは話す必要はありません
- ・他の人の話を外に漏らさないようにしましょう
- ・呼ばれたい名前での参加も OK です

♡ スタッフより

- ・開催報告書を作成するため、参加者のみなさまには参加時に名前を書いていたいただきます。
- ・年度末にアンケート調査を実施しますので、ご協力ください。



42025							52025							62025						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6	28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29
														30	1	2	3	4	5	6
72025							82025							92025						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31	29	30	1	2	3	4	5
102025							112025							122025						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1	2	3	4
12026							22026							32026						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	1	23	24	25	26	27	28	29
														30	31	1	2	3	4	5