

主催 鵜沼地区郷土づくり推進会議

認知症セミナー

誰もが安心して“ゆっくり”

暮らせる鵜沼を目指して

話し合しましょう

注目！認知症当事者の講演を
聴いてみませんか？
もしも
自分が認知症と言われたら
どうします？



2018年(平成30年) **2月24日(土)** 鵜沼市民センターホール

12:00開場 鵜沼地区郷土づくり推進会議の活動紹介(パネル展示)

13:00-13:20 鵜沼地区郷土づくり推進会議 活動報告

13:30-14:30 **平みき氏(認知症当事者) 講演**

柏木とき江氏(パートナー) 講演

14:30-16:00 グループワーク『もしも認知症と言われたらどうします？』

(定員)200名・入場無料・事前申込不要(対象)どなたでもお気軽にお越しください

※手話通訳および託児をご希望の場合は、2月14日(水)までにお申込み下さい



安心
ゆっくり

認知症は誰にもなる可能性のある症状です

他人事ではなく、自分事として

家族・地域・みんなで支え合える“鵜沼”

誰もが安心して“ゆっくり”

暮らせる鵜沼を一緒に考えませんか？

(連絡) 鵜沼市民センター 地域担当 ☎0466-33-2001

【プロフィール】 平みき氏

昭和33年生まれ

家族構成：夫と息子3人暮らし

- 平成21年（51歳） 気力がなくなり、買い物など30分限界
朝起きられない、一日中寝っぱなし
- 平成22年（52歳） 鬱状態 メンタルクリニック受診（2年間）
幻視 亡くなったおばあちゃんや両親がみえる
- 平成23年（53歳） 夫がインターネットで調べ「レビーかも・・・」
大学病院でレビー小体型認知症と診断
- 平成23年（53歳） 仕事退職 「辞めたくなかった！」
「知られたくなかった」
- 平成26年（55歳） 筑波大学認知力アップデイケア週1回
設立初年度の翌年度より参加し、現在も継続



<講演・委員会活動、パートナーとともに>

- 平成23年 認知症の人と家族会「つどい」で パートナー 柏木さんに出会う
- 平成24年 県西地区保健所 講演（古河市）
- 平成25年 第12回「認知症フォーラムin茨城」（東海村）（ボランティアとして相談役）
- 平成26年 潮来保健所 講演（鹿嶋市）
- 平成26年 オレンジカフェ・交流会水戸・下妻・鹿嶋（鹿嶋市は29年3月終了したが、其の他は現在に至る）
- 平成26年 日本認知症ワーキンググループメンバーとして参加
- 平成27年 「ともに歩む認知症の会・茨城」設立・企画・運営（平成29年NPO法人）
- 平成27年 5市連合傾聴ボランティア研修 講演（つくばみらい市）
- 平成28年 JDWG全体ミーティングin鳥取（鳥取市）
- 平成28年 笠間市地域包括支援センター 講演（笠間市）
- 平成28年 ADIプレイベントボランティア（会場整理）（東京都）
- 平成28年 潮来保健所 講演（鹿嶋市）
- 平成28年 厚生労働省老健事業認知症カフェの実態に関する調査研究事業委員
- 平成29年 厚生労働省老健事業認知症カフェの実態に関する調査研究事業委員報告会
- 平成29年 宮城県大崎市役所
平成28年度北部圏域地域包括ケア地域課題解決研修会 講演
- 平成29年 東京都認知症サポート薬剤師eラーニング講座 講演
- 平成29年 ADI国際会議（京都府）JDWGワークショップ

認知症は『早期発見・早期活動』お気軽にご参加ください

脳活倶楽部

マインドフルネス・カフェ 鶴沼

笑い・仲間との交流・ふれあい・語らいを通して脳の活性化をすすめる倶楽部です
「一瞬一瞬を大切に」「受け入れる」「評価しない」など
マインドフルネスの考えを取り入れ「今の時」に全力で向き合う仲間を集めます
最近、もの忘れがちょっと気になる方や認知症の予防に関心がある方
認知症の診断を受けた方など是非ご参加ください

笑いヨガ&交流会

3月1日（木）文化活動室

4月5日（木）文化活動室

13:00~15:00 無料

@鶴沼市民センター



【認知症の空白の期間について】
認知症は予備軍を含めると
65歳以上で4人に1人
認知症の診断が早くなり
診断を受けてから症状が顕著になるまで
約3年~8年の期間があります（個人差有）
診断を受けたことでの不安はあるのに
この期間には支援がなく
『空白の期間』と言われています
これからどうしたらよいのか？
自分がどうなっていくのか？ など
多くの悩みを抱える時に共に活動できる
仲間が集う脳活倶楽部を設立しました

メンバー・企画も募集中！



若年性認知症家族の交流会

日頃、生活をする中でいろいろな事が起きたり

不安になる事が多いと思います

同じ悩みをもつ家族同士の情報交換の場です

一人で抱え込まず

皆さんとの話の中から少しでも良い生活が保てるよう

知恵を出し合いませんか

(日程)

平成30年4月5日（木）

13:00-16:00

(対象)

主にご家族の方

(内容)

情報交換



【参加者からの声】

- ・同じ境遇の方との出会いは貴重…
- ・障害手帳が取れるとは知らなかった…
- ・医療費を抑える方法を聴けて良かった…
- ・薬のことが相談できて良かった…
- ・これから将来のことを知れて良かった…
- ・施設や病院の情報を聴けて良かった…
- ・親身に相談に乗って頂いて感謝…
- ・裏情報が聴けるのはありがたかった…
- ・ストレス発散になった…

(費用)
無料

【場所】

鶴沼市民センター第3談話室
小田急線 鶴沼海岸駅 徒歩3分

【当事者向けの会を同時開催】

『脳活倶楽部@鶴沼』

一緒に来て、別々の部屋で
それぞれが活動して
一緒に帰ることが可能になりました



ラフターヨガは
文化活動室
13:00~15:00
同日同時開催

事務局窓口 鶴沼市民センター
地域担当 三橋・漆原(うるしはら)

☎ 0466-33-2001 ✉ fj-kuge-k@city.fujisawa.lg.jp

事務局窓口 鶴沼市民センター
地域担当 三橋・漆原(うるしはら)

☎ 0466-33-2001 ✉ fj-kuge-k@city.fujisawa.lg.jp