



認知症本人ミーティング ほんわかくらぶ

認知症と共に生きる人同士が語り合い、元気になる集い
2019年4月からスタートし、11回開催しました。

日付	本人	家族	支援者	スタッフ	合計	内容
4/6	3名	1名	4名	5名	13名	語り合い
5/11	2名	1名	0名	5名	8名	寺が池公園
6/1	2名	0名	1名	5名	8名	語り合い
7/6	3名	2名	0名	6名	11名	カレー作り
8/3	1名	1名	0名	9名	11名	スタッフ会議
9/7	6名	3名	6名	7名	22名	おからもち作り
10/5	5名	4名	4名	6名	19名	語り合い
11/2	5名	4名	1名	4名	14名	遠足・カラオケ
12/7	6名	5名	3名	6名	20名	笑いヨガ語り合い
2020/1/11	5名	3名	1名	6名	15名	新年会
2/1	6名	2名	6名	6名	20名	笑いヨガ語り合い



ほんわかくらぶ Q&A

Q, 目的は何ですか？

A, 認知症の本人だからこそその気づきや意見を地域に伝え、暮らしやすい地域をつくるのが目的です。

Q, 何をしているの？

A, 認知症の本人が集い、日頃の悩みや希望、工夫していること、気持ちの持ち方などを話し合います。

Q, 話す他にはどんなことをしますか？

A, 料理、遠足、カラオケ、笑いヨガなど、みんなで話し合っってアクティブな活動もしています。

Q, 誰でも参加できますか？

A, はい。認知症と診断されている方で、認知症について話したい、他の当事者の話を聞いてみたい

【本人の言葉】

○忘れることは怖い

○ものを忘れるより、人にやさしくする方が大切

○大事なことは20%くらい。あとの80%は捨てていい。

○恥ずかしいことではない。ちゃんと話せば、人は助けてくれる。

○もの忘れの受け止め方の上級者になろう