

ひとりで悩まないで、ひとりじゃないから

# 認知症所沢家族の会

認知症の方を介護している方なら、どなたでも参加できます。  
在宅・施設・遠距離など、介護の形は問いません。

介護の悩みや不安を分かち合い、気持ちを整える時間です。

話す・聞く、だけで心が軽くなる、  
同じ立場の仲間と、安心して語り合える場です。

## 2026（令和8）年度 日程

|               |               |               |               |               |               |                |                |                |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 4月<br>16<br>木 | 5月<br>20<br>水 | 6月<br>18<br>木 | 7月<br>15<br>水 | 8月<br>20<br>木 | 9月<br>16<br>水 | 10月<br>15<br>木 | 11月<br>18<br>水 | 12月<br>17<br>木 | 1月<br>20<br>水 | 2月<br>18<br>木 | 3月<br>17<br>水 |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|

時間 10:00～12:00

場所 所沢市保健センター

同じ立場の人に話せて 気持ちが軽くなりました

参加者の声

一人じゃないと  
思えて  
救われました

介護の工夫を共有できて とても励みになります

お問い合わせ（代表：森本）

**090-1435-3028**



認知症本人交流会「スウィートハート」も開催しています。詳細はお問い合わせください。

# ご参加の皆様への お願い

## 認知症所沢家族の会

### 秘密厳守

この会で聞いた話の内容やプライバシーに関する事柄については、外部に公表しないでください。本音で語れる場づくりに必須のことです。

ある人にとって素晴らしかった体験、またはその逆の体験であっても、他の人には全く別の結果になる場合があります。自分の考えや価値観を押し付ける話し方をしないように注意しましょう。

自分の考えを  
押し付けない

### みんなのために

時間が限られていますので、全員が平等にお話できるよう、特定の方の発言時間が多くならないように配慮をお願いします。

他の人の話は一つの例に過ぎず、誰にでも該当するわけではありません。他人と比べて自分を責めることはしないでください。何かを決めなければならない場合でも、特定の人のお話だけで決めず、よく考えて、総合的な判断をしましょう。



認知症所沢家族の会

<https://d-tokorozawa.sphere.sc/>

