

# 「ひだまり」のご案内

「家族が認知症になり、これからのことが不安」「誰かに話をきいて欲しいけれど、相談できる人がいない」「どう接したらいいかわからない」など、大切な家族だからこそ様々な悩みを抱えていませんか？

認知症の人を支える家族のつどい「ひだまり」は、同じ悩みや不安を抱えた家族が集い、認知症への理解を深め、情報交換や互いの思いを語り合う場です。仲間と語ることで、心が軽くなることがあります。気軽にご参加ください。

- 対象者：認知症の人の家族
- 内容：講話、グループワーク 等
- 費用：無料（要申込）
- 日時：毎月 第3金曜日  
午前10時～正午



- 場所：高松市保健所 3階（高松市桜町一丁目10番27号）  
駐車場は1時間無料、以降25分毎に100円
- 申込：高松市地域包括支援センター「あんしんサポート」  
地域支援係

TEL 839-2811 FAX 839-2815

## 日 程 表

月 日	テ ー マ	月 日	テ ー マ
4月16日(金)	仲間との出会いを大切に	10月15日(金)	ユマニチュード ～優しさを伝える 4つのケア技術～
5月21日(金)	知っておきたい認知症 ～認知症専門医によるお話～	11月19日(金)	アンガーマネジメント ～後悔しない 「怒り」の伝え方～
6月18日(金)	家族も健康が大切！ ～衰えを予防するために～	12月17日(金)	認知症の人の意思決定支援 ～本人の意思を 汲みとるためのヒント～
7月16日(金)	認知症について ～薬剤師の視点から～	1月21日(金)	本人と家族の気持ちが楽になる ために ～サービスの上手な利用～
8月20日(金)	私のライフプランノート ～成年後見制度について～	2月18日(金)	笑顔を求めて ～その人らしさを 尊重する介護～
9月17日(金)	認知症の人との接し方 ～行動の「なぜ」を知る～	3月18日(金)	認知症と生活習慣病 ～これならできる！ 健幸食生活～

《都合により、内容は変更する場合があります》