

すずらんメモリー

R8年度前期

認知症の方の集いの場

発行日：令和8年10月発行

発行元：地域包括支援センター

すずらんの会（本人ミーティング）とは、**認知症のご本人が集い、ご自身の体験や希望、やりたいこと、より良い暮らしについて語り合う場**です。本人だからこそその気づきや意見を本人同士で語り合い、それらを地域に伝えていくための集まりです。

このような場を「本人ミーティング」と言いますが、廿日市市では参加者の皆さんで「すずらんの会」と名付けました。



今回は**令和8年4月～9月のすずらんの会の様子**をまとめました。

4月



【内容】

歌と体操・お話

参加者の皆さんと春にちなんだ歌を歌いました。
「鯉のぼり」「朧月夜」
「この広い野原いっぱい」「北国の春」・・・
懐かしい曲に昔のことを思い出しました。

5月

【内容】

体操・お話

椅子に座ってもできる体操をして、たくさん身体を動かしてリフレッシュしました。その後は、廿日市市の高齢者福祉に関する計画について、認知症のことを皆さんで話し合いました。

6月



【内容】

コーヒー焙煎体験

市内の施設「ふれあいライフ原」でコーヒーの焙煎体験をしました。生のコーヒー豆を自分で煎り、豆を挽き、世界で1つだけの自分の豆で入れたコーヒーは格別で、とても貴重な体験でした。

7月



【内容】

ちぎり絵体験

市民センターのちぎち絵クラブの皆さんにボランティアでブドウのちぎり絵を教えてくださいました！

8月

【内容】

ハンドマッサージ

ボランティアでエステティシャンの方にハンドマッサージの方法を教えてくださいました。参加者でマッサージをし合ったりと楽しくリラックスして過ごしました。

「すずらんの会」では、初めての方でも大歓迎です。

ぜひお気軽にご参加ください😊

皆さんのご参加お待ちしております。

【問い合わせ先】

☎(0829)-30-9066

「すずらんの会」→
QRコード





開催日はいつですか？

開催当日に参加者の方と次回の日程や内容を決めています。
決定後は市のホームページにチラシを掲載しています。
詳細は市のホームページをご確認ください。

「すずらんの会」→
QRコード



認知症の本人と一緒に家族も参加したいのですが・・・

ご本人主体の会ですが、ご家族の方も参加できます。
回によっては、ご家族の方とご本人が分かれて席に座っていただく場合もありますが、ご本人や他の参加者の方と一緒に楽しんでいただければと思います。

参加方法を教えてください

事前に予約が必要です。
基幹型地域包括支援センター（はつかいち西部）または各地域の認知症地域支援推進員へご連絡ください。詳細は市のホームページをご確認ください。

「すずらんの会」→
QRコード



認知症ではありませんが、参加できますか？

「すずらんの会」は、認知症のご本人が集い話し合う場ですので、対象者を「認知症の本人」としています。何かお困りごとやご相談等ありましたら、各地域包括支援センターへお問い合わせください。

地域包括支援センター
QRコード→



「認知症」かな？困ったときは、ひとりで悩まず相談を

「おかしいな」「困ったな」ということがあれば、まずは相談をしてください。

特に周りの人が「以前と違う」と感じたら早期の対応をお勧めします。

各地域包括支援センターには、認知症に関する相談に応じる、認知症地域支援推進員がいます。電話や自宅で相談することもできます。

地域包括支援センター	電話番号
はつかいち西部	30-9066
はつかいち中部	20-4580
はつかいち東部	30-9158
さいき	72-2828
おおの	50-0251