

購入の
ご案内

介護体験から生まれた

私の手帳

しっかり伝わります!

この手帳への記入により、病院や各種サービスを利用する際、関係者に正確な情報を伝えることができます。また、記入を通して本人と家族が医療や介護等について話す「きっかけ」また「忘備録」にもなります。人生会議(ACP)では是非ご利用ください。



1冊 350円(税込・送料別)
体裁: B6判・全 64 ページ

認知症の人と家族のための

お困りごと相談 18選

こんな時どうしたらいいの?
Q&Aでアドバイス

本会に寄せられた相談や悩みをQ&A方式でまとめた冊子です。

回答はそれぞれの立場で活躍している会員の皆様の協力で作成しました。



1冊 200円(税込・送料別)
体裁: A5判・カラー・全 42 ページ

お申込みは裏面事務局までご連絡ください



認知症かな?と思ったら...

早期発見チェック

当てはまる項目をチェックしてください

もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

「家族の会」がまとめた早期発見の目安です。いくつか思いあたる方は、専門家に相談してみるとよいでしょう。

公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成

***認知症を早く見つけて早く対応すれば
本人にとっても家族にとっても有益です。
「家族の会」の体験が皆さんの役に立てば幸いです。**

札幌認知症の人と家族の会

2025年3月

5分でできる
早期発見
チェック
付き

ひとりで
悩んでいませんか?
抱え込んでいませんか?

認知症



わたしたちと一緒に考えましょう

札幌認知症の人と家族の会

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目かでの2・7(2階)
北海道ボランティア・市民活動センター内「札幌家族の会事務局」

TEL・FAX 011-281-2969 (火曜・水曜/10:00~15:00)

E-mail nagomi@rainbowwin.net

URL https://www.sapporo-kazoku.jp/



「札幌家族の会」とは

私たちは「手をつなぎ、心をつないで」を合言葉に、1984年結成以来、介護する家族の心の拠り所として役割を担ってきました。「認知症になっても、介護する側になっても安心して暮らせる社会」になるよう、一緒に歩んでいきたいと願っています。

沿革

1983年／北海道社会福祉協議会主催の「講座」後に設立を呼びかける
84年／「札幌呆け老人を抱える家族の会」結成
「会報」創刊号発行
86年／「電話相談」開始
89年／「つどい」の活動が定例化、「会報」毎月発行
94年／結成10周年記念誌「手をつなぎ 心をつないで」発行
2004年／結成20周年記念講演会・記念懇親会開催
06年／「札幌認知症の人と家族の会」に名称変更
14年／結成30周年「記念誌」・「私の手帳」発行
15年／日本認知症ケア学会・自主企画で発表
20年／「第12回札幌市ぬくもり・すこやか表彰」受賞
21年／「お困りごと相談18選」発行
22年／「私の手帳」改訂2版発行
「第46回道新ボランティア奨励賞」受賞
23年／ホームページ開設
24年／結成40周年記念式典・講演会開催・「記念誌」発行

入会のご案内

入会は、介護している方、認知症に関心のある方などなたでも入会できます。

入会方法

入会申込書を記載の上、事務局へお持ちいただくか、ご郵送ください。

年会費

一般会員……………3,000円
賛助会員(個人)……………5,000円
賛助会員(団体)……………10,000円

お支払方法

現金でお支払い

事務局までお越しください

郵便振替でお支払い

口座記号番号／02780-6-28258

加入者名／札幌認知症の人と家族の会

詳細については事務局までお問い合わせください。

活動内容

札幌認知症の人と家族の会では「つどい」や「なごみ」、「相談」などの活動を通して、認知症の方・ご家族の方が情報収集、情報交換ができる機会を設けております。

情報交換・交流の場

つどい

毎月開催。介護の悩みを語り合い交流することで、困ったことを相談・解決できたり、ストレスが発散できます。



会報

なごみ

会報を定期的に発行。会の予定の他、認知症に関するニュース・介護体験などを掲載、会員の頼もしい情報源。



電話・面接

相談

気軽に相談できます。

火曜・水曜／10:00～15:00

☎011-281-2969(かでの2・7)

金曜／13:00～16:00

☎011-614-1006(札幌市社会福祉総合センター)



その他の主な活動

- 認知症の人を正しく理解する研修会
- 「認知症のひろば」開催
- 見学会 ● 関係機関との連携

札幌家族の会ができること

心の拠り所となる

認知症本人・介護している人にしかわからないつらさがあります。同じ仲間がいることで共感と励ましが得られます。

情報が得られる

様々な介護サービスや支援の利用方法について、その人に合った情報が得られます。

自分を知る機会となる

他の認知症本人、介護者の体験談を知ることで、自分を振り返り、自分を知る機会になります。

希望が得られる

日々の生活の中で悩みを一人で抱えるのではなく、共に支え合いながら解決策を探すことができます。

社会とつながる

会の活動に参加することで、社会とのつながりを持ち、いろいろな場面で多くの方々を知り合うことができます。

体験を役立てる

体験があるからこそ発信できることがたくさんあります。体験を伝えることで、自らも役立つ喜びや自信につながります。