

介護家族の会に参加しませんか

# 練馬区 介護家族の会マップ



## 「介護家族の会」とは

介護家族の会は、家族の介護をする人が集まって、安心できる雰囲気の中で、悩みや不安を話することができる場です。また、介護についての様々な情報交換もしています。

「十分睡眠がとれない」「イライラを思わず本人にぶつけてしまった」といった悩みや、「この先どうなっていくのだろう」といった不安を抱えていませんか？

同じような立場の人に、悩みを受け止めてもらったり、様々な工夫をしながら介護を続けてきた人の話を聞いたりすることによって、「自分だけではないことがわかり気持ちが楽になった」「定期的に気持ちを吐き出すことで介護を続けることができた」という声が、多くの参加者から寄せられています。

介護する人にもケアが必要です。ひとりで抱え込まず、一緒に話をしてみませんか？ご参加をお待ちしています。運営は、介護家族自身が行ったり、区の養成講座を修了したボランティアの「介護家族パートナー」が支援しています。



※以下の情報は平成30年7月現在のものです。

|  |             |
|--|-------------|
| ①ブーケの会（練馬認知症の人と家族の会）   | 主な活動地域：大泉地域 |
|  <p>認知症の人と介護家族が集い、認知症を理解し、介護家族が支え合って心身の健康を維持し、より良い介護を目指す会です。勉強会、見学会で認知症や介護保険制度への理解を深め、情報交換を行っています。介護者同士のピアカウンセリングを中心とした家族支援で、つらい中で頑張る家族を応援しています。また、介護中で例会に出られない会員に向けた会報の発行、電話相談も行っています。</p> <p>本人と一緒に参加の方、看取り終えた方、介護職の方、ブーケの会で集いませんか。</p> <p>*例会：毎月第3月曜日（原則として） 午後1時30分～3時30分</p> <p>*場所：大泉保健相談所（03-3921-0217）</p> <p>*会費：年会費1000円（4月～翌年3月）</p> <p>*会報：「ブーケの会ニュース」隔月発行</p> <p>*電話相談・問合せ（随時）電話 090-6481-7564 FAX 03-5399-7879（小泉）<br/>メール gureko_koizumi@nifty.com</p> |             |

|   |               |
|---|---------------|
| ②練馬認知症介護家族の会 大泉コロナの会  | 主な活動地域：大泉学園地域 |
|  <p>アットホームな雰囲気の中で、介護の悩みを自由に話していただき、また、経験者の話も聞くことができます。</p> <p>認知症介護について話したい、介護を語れる仲間がほしい方は、ぜひお出かけください。</p> <p>*例会：毎月第2火曜日 午後1時30分～3時30分</p> <p>*場所：大泉学園高齢者グループホーム まささんの家</p> <p>*参加費：1回100円（茶菓代）</p> <p>*問合せ：電話 090-1841-8591（岡島宏）<br/>090-9342-1486（千葉信子）</p> |               |

|  |             |
|--|-------------|
| ③あかつきの会  | 主な活動地域：関町地域 |
|  <p>介護サービスの情報交換や介護に関するストレスなど、介護初心者から介護期間が10年以上という人まで、みなが安心して話せる場を作っています。</p> <p>*例会：毎月第3火曜日 午後1時～3時（変更になる場合があります）</p> <p>*場所：第二光陽苑デイサービスセンター 会議室（第二光陽苑特別養護老人ホーム内）</p> <p>*参加費：1回100円（茶菓代）</p> <p>*問合せ：電話 03-3929-3477（前住）</p> |             |

|  |             |
|--|-------------|
| ④ボランティアグループみちくさ  | 主な活動地域：関町地域 |
|  <p>私たちは、住み馴れた地域で、安心して生活していくために、ささやかに支え合うグループです。介護する方、される方、認知症などの病気と上手に付き合う方法を私たちと一緒に探しましょう。</p> <p>*活動日：毎週月曜日 10:30～15:00</p> <p>*場所：相談情報ひろば「ほのぼの館・関」（関町北3-27-1-101）</p> <p>*問合せ：電話/FAX 03-5903-8381 相談情報ひろば「ほのぼの館・関」<br/>メール <a href="mailto:honobono@tbz.t-com.ne.jp">honobono@tbz.t-com.ne.jp</a></p> |             |

|   |             |
|---|-------------|
| ⑤ひまわりの会（認知症を含む在宅介護を支える家族の会）   | 主な活動地域：関町地域 |
| <p>～心豊かな介護のために～</p>  <p>一人で介護をかかえ込んでいませんか。介護に携わっている方、関心のある方の会です。</p> <p>*例会：毎月第3金曜日 午後2時～4時（8月、12月を除く）</p> <p>*場所：関町ボランティア・地域福祉推進コーナー会議室（関町リサイクルセンター内1階）</p> <p>*電話相談：03-3929-7451 午後7時～9時 お気軽にご利用下さい。</p> <p>*問合せ：03-3929-7451（金子禎子）<br/>03-3929-1467 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー</p> <p>*紙おむつの余っている方、また、お使いになる方、お困り相談（古布・古紙などの回収）など金子または関町ボランティア・地域福祉推進コーナーまでご連絡下さい。</p> |             |

|   |               |
|---|---------------|
| <b>⑥富士見介護家族の会</b>   | 主な活動地域：富士見台地域 |
| <p>困っていること、介護の悩みやグチなど、いろいろな話題をたっぴりと話し合っています。話を聞いてもらうだけで元気になれる時もありますよ。ぜひお話にいらしてください。お待ちしております。</p> <p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 例会：毎月第4水曜日 午後1時30分～3時30分（開催日が変更になる場合があります）</li> <li>* 場所：練馬高野台駅前地域集会所</li> <li>* 参加費：1回200円（茶菓代・通信費を含む）</li> <li>* 問合せ：電話 03-3994-7605（大日向おびなた）<br/>03-5934-1136（川久保）</li> </ul> </p> |               |

|  |              |
|--|--------------|
| <b>⑦銀杏（いちょう）の会</b>   | 主な活動地域：光が丘地域 |
| <p>“ここでだけは本音が話せた”と先輩家族からのお話がありました。介護家族同士いろいろなお話しをしながら、楽しい時間を過ごしませんか！情報交換の場にもなっております。</p> <p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 例会：毎月第3金曜日 午後1時30分～3時30分</li> <li>* 場所：光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー会議室（光が丘区民センター6階）</li> <li>* 参加費：1回200円（通信費を含む）</li> <li>* 問合せ：電話 090-6031-1007（遠藤） 090-5758-0489（山岸）</li> </ul> </p> |              |

|   |                |
|---|----------------|
| <b>⑧貫井介護家族の会</b>  | 主な活動地域：貫井・向山地域 |
| <p>練馬区主催の「介護家族の学習交流会」終了後、「介護家族がつどう場」として開かれています。日頃の介護で抱える様々な悩みや思いを語り合い、介護の工夫や情報交換をしています。</p> <p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 例会：毎月第3金曜日 午後2時～（オレンジカフェゆとり開催時）</li> <li>* 場所：貫井地区区民館 会議室（中村橋区民センター内）</li> <li>* 参加費：1回200円（茶菓代・通信費）</li> <li>* 問合せ：電話 03-3994-7605（大日向おびなた）</li> </ul> </p> |                |

|  |             |
|--|-------------|
| <b>⑨木瓜の花（認知症の人を支える家族の会）</b>  | 主な活動地域：練馬地域 |
| <p>認知症という難しい病気の介護をしている家族が、集い支え合っているところです。悩みや苦しみ、喜びを本音で語り合うことで認知症を理解し、情報交換しながら本人、家族にとってより良い介護の方法を見つけていく会です。同じ経験をしている仲間のところへ心に溜まった思いを話しにきませんか？（遅刻早退自由です）</p> <p>出席できない方には会報を届けています。声の便りや電話での相談も行っています。</p> <p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 例会：毎月原則 第1金曜日 午後1時～4時（開催日が変更になる場合があります）</li> <li>* 場所：原則 豊玉保健相談所（03-3992-1188）</li> <li>* 会費：会員 年1500円 賛助会員 一口1500円</li> <li>* 問合せ：電話/FAX 03-3992-8316（中島加代子）</li> </ul> </p> |             |

|  |              |
|--|--------------|
| <b>⑩若年認知症ねりまの会MARINE（マリネ）</b>  | 主な活動地域：練馬区全域 |
| <p>65歳未満で発症する若年認知症という病気であっても、慣れ親しんだ地域の中で、家族や友人とつながって、支えあう会です。現在の会員数は約70名です。</p> <p>平成21年10月発足。相談活動、サロン活動、勉強会、旅行等を実施しています。平成24年3月に小冊子「サポートブックねりまのマリネ」を発行しました。</p> <p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 日時：毎月第3日曜日 午後1時30分～4時30分</li> <li>* 場所：練馬区内の公共施設等（活動内容により変更します）</li> <li>* 参加費：500円</li> <li>* 相談：電話や個別の面談で、ご相談を受けています（電話・メール）</li> </ul> <p>若年認知症に関する総合相談をめざしています。病気についての疑問や介護の悩み、制度などの社会資源の活用について等、お気軽にお問合せください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 問合せ：電話 090-8812-5298（事務局 田中）</li> <li>メール nerima_marine@yahoo.co.jp ブログ <a href="http://blog.canpan.info/team_marine/">http://blog.canpan.info/team_marine/</a></li> </ul> </p> |              |

|   |                |
|---|----------------|
| ⑪小竹介護家族の会   | 主な活動地域：羽沢・小竹地域 |
|  <p>介護家族の立場で、制度やストレス解消法など、いろいろなことを話題にして、密度の濃い情報交換と楽しくにぎやかな話し合いをしています。男性の参加もあります。</p> <p>*例会：毎月第4火曜日 午後1時30分～3時30分<br/>         *場所：小竹地域集会所<br/>         *参加費：1回200円（茶菓代・会場費）<br/>         *問合せ：電話 03-3994-7605（大日向おびなた）<br/>         090-6031-1007（遠藤）</p> |                |

|   |              |
|---|--------------|
| ⑫一笑会（いっしょうかい）   | 主な活動地域：練馬区全域 |
|  <p>家族介護をしている男性同士が定期的集まり、日頃の介護について情報交換をする会です。毎回参加できなくても大丈夫。ご都合に合わせて、気軽に参加してください。</p> <p>*例会：毎月第3日曜日 午後2時～4時<br/>         *場所：光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー会議室（光が丘区民センター6階）<br/>         *会費：1回200円（茶菓代・会場費）<br/>         *問合せ：電話 090-3878-3212 または 03-6760-0235（宮本）<br/>         メール ko1-miyamoto@jcom.home.ne.jp</p> |              |

|  |              |
|--|--------------|
| ⑬石神井公園さくら会   | 主な活動地域：石神井地域 |
|  <p>「認知症の家族の介護について悩んでいる」「誰かに思いを聴いてもらいたい」「同じように介護をしている人と語り合いたい」・・・石神井地域に、そのような日頃の介護で抱える様々な悩みを語りあい、知恵や情報を交換しあう認知症介護家族の会が4月から始まりました。お茶とお菓子を囲みながら、リラックスしたおしゃべりのひとときを持ちませんか。</p> <p>この会は、高齢者の相談窓口である地域包括支援センターも一緒に参加しています。認知症や介護に関する相談も受けることができます。認知症は家族だけではなく、地域みんなで支え合うことが大切です。どうぞなたでもお気軽にご参加下さい。心よりお待ちしております。</p> <p>*例会：毎月第3木曜日 午後1時30分～3時30分<br/>         *場所：石神井庁舎5階 会議室<br/>         *会費：1回200円（通信費込み）<br/>         *問合せ：電話 090-6481-7564 FAX 03-5399-7879（小泉）<br/>         メール gureko_koizumi@nifty.com</p> |              |

介護家族の会 開催カレンダー

| 週\曜日 | 日曜           | 月曜              | 火曜        | 水曜         | 木曜         | 金曜                            | 土曜 |
|------|--------------|-----------------|-----------|------------|------------|-------------------------------|----|
| 第1   |              | ④みちくさ           |           |            |            | ⑨木瓜の花                         |    |
| 第2   |              | ④みちくさ           | ②大泉コロナの会  |            |            |                               |    |
| 第3   | ⑩マリネ<br>⑫一笑会 | ①ブーケの会<br>④みちくさ | ③あかつきの会   |            | ⑬石神井公園さくら会 | ⑤ひまわりの会<br>⑦銀杏の会<br>⑧貴井介護家族の会 |    |
| 第4   |              | ④みちくさ           | ⑪小竹介護家族の会 | ⑥富士見介護家族の会 |            |                               |    |

作成  
 平成30年7月  
 練馬区高齢者支援課在宅療養係  
 ☎03-5984-4597  
 FAX03-5984-1214