

情報紙

# ささえ愛

センター登録団体インタビュー

## ほほえみ会



でも誰も分かってく  
れない

兄弟姉妹はしら  
んふり 腹が立つ！

どうしても優しくできない  
嫌な私になっちゃった



もう、疲れち  
やつた

自己嫌悪

こんなに悩んでいる  
のは私だけ？

おじいちゃんが変なの



一日中ボーッ  
としてるの よく怒るし

もしかして認知症？

病院へ行った方が  
いいかしら？



病院なんか絶対行かないって  
言ってる！

これからどうな  
るんだろう



どうしましょう。デイサー  
ビスに行ってくれない

どうしたら上手  
に介護できるの

独りで悩まないで  
一緒に考えましょう



他の人はどのように介  
護しているのかしら



## 認知症介護をひとりで悩まないで

「ほほえみ会」では、ささえ愛センターで毎月1回、認知症の介護に特化した交流会を実施しています。

介護をしている方々の抱える様々な悩みや不安などを情報交換し、共有することで支援につなげることを目的に活動しています。

たくさんの方が気軽に参加いただくことで安心して介護ができるように、  
広報活動を頑張っています。

春日井市  
市民活動支援センター  
(ささえ愛センター)

vol.67

2026.1

年4回発行



市民活動情報サイト



## 会の成り立ち

2009年に公益社団法人「認知症の人と家族の会」愛知県支部が春日井市において6回の勉強会を実施し、これからも話し合いを続けていきたいと思う希望者が、2010年「ほほえみ会」を設立しました。

## こんな活動をしています

「ほほえみ会」では、「認知症介護家族」の交流会を毎月第4火曜日の13:30から15:30に「ささえ愛センター」で開催しています。

認知症の介護は薬より、普段の関わり方の方が大事です。しかし、介護の中で孤独を感じたり、相談ができない人もいると思います。

私たちは、参加者一人ひとりに日常生活の中で感じたこと、困ったことなど思いついたこと、時には腹の立つたことを口にしていただき、悩みを共有した後、アドバイスがあればそれをお話します。

地域包括支援センターなどでも、高齢者の健康面や生活全般に関する相談など地域に密着した交流会を開催していますが、「認知症」に特化した交流会が「ほほえみ会」の最大の特長であると思っています。



義母を介護していました。義母は落ち込んだり妄想で自分の世界に入り対応の難しい症状でした。ほほえみ会で助言を受けて、グループホームでお世話になり、本人も落ち着いた生活が送れるようになりました。

### 会員の体験記①

## やりがいと今後の課題

初めて来られた方が同じような立場の人と話すことで、最初と最後で表情が変わって帰られるととてもうれしい気持ちになります。また、介護をするときに叱っていたという方にア



義母を介護しました。変動の激しい症状でしたので、介護は大変でした。でも何より辛かったのは、介護仲間がいなかったこと。愚痴をこぼせる仲間はなにより大切です。

### 会員の体験記②

ドバイスをしたら、「あれから介護がやりやすくなつた」と言っていただけたときはとてもやりがいを感じましたね。

直面している大きな課題は、参加人数の減少です。どうしても平日の日中だとお仕事をされている方が多くて参加できないようです。

また、活動があまり知られておらず、必要としている人に届いていないこともあります。

そこで、地域包括支援センターとの連携や、チラシやインターネットでのPRを通じて認知度を高めたり、土日に開催をするなど多くの方に参加いただける方法を検討しています。

## これからについて

「認知症」の人を介護しておられる家族の方は、多様化してきています。ご家族の方々の状況にあった交流会の在り方を今後はしっかり考えていきたいです。

また、「認知症の人」に対する介護は、家族だけで対応しがちになり大きな負担となっています。その症例は、程度、環境、進行度合いにより多岐にわたるため、対応される家族の方々の悩みは様々です。

さらに、介護される方の性別、年齢層の違いなどにより現れる問題点も大きく異なります。こうした悩みを持つ人はたくさんいるので、共有することは社会の中で孤立しないためにも大切なことだと考えています。

そこで、全力で介護する家族を支援する一つとして「ほほえみ会」の活動は今後益々重要になってくると思っています。『悩みは口に出すことで解消できる。だから気軽に愚痴を言いに来てほしい』と思っています。

## 参加者募集

とにかく悩みは口に出すことで少しは気持ちが楽になると思います。

自由に話し、人の悩みも聞くことで、自分の直面している問題解決の糸口が見つかるかもしれません。交流会で話した内容が外部に漏れることはありませんので、安心して思い切り愚痴りにきてください。

参加費：300円（会場費）

連絡先：0568-92-4783（代表：宮原やい子）



妻を介護していました。ほほえみ会は日々介護に明け暮れる仲間の集まりです。様々な介護の実体験を話し合うことは介護する家族にもよりよい日々が過ごせるようになります。是非参加してみませんか。

### 会員の体験記③

## 取材を終えて

いざ自分や家族が当事者になったと考えると、ただ狼狽し、それでも懸命に介護していくことになるでしょう。そんな時、この「ほほえみ会」の交流会のような情報共有の場があれば、それは随分救われると思います。

自分一人ではない、同じような苦労をされている人がいると思うだけで、また、愚痴を口にするだけで日々の辛さは半減することでしょう。

この団体の取材は、「明日は我が身」と思われるとともに、その活動の重要性を深く認識する機会でした。（T.M.）

# ささえ愛センターからのお知らせ



## ウェルビーイングと社会貢献について学ぶセミナーを開催しました！！

11月16日（日）、ささえ愛センターにて「社会貢献でウェルビーイングは向上するのか？～カードゲーム『from Me』で自分の価値観を見つめ直す～」を開催しました。

当日は40名を超える参加者が集まり、カードゲーム「from Me」を通して、自身のウェルビーイングについて考える時間となりました。

参加者同士がゲームを介して活発に交流する様子も見られ、終始にぎやかで楽しいセミナーとなりました。



## 市民活動団体イベントカレンダー（R8.1～3月）

日付・時間	イベント名	場所・定員・料金・その他	実施団体・問い合わせ先
1月9日(金) 10:00～12:00	西高森山自然観察会	場 所：西高森山 集合場所：春日井市民球場前（9:00集合） 自由参加（申込み不要） 雨天中止	環境学習ネットワークグループ 担当：安藤 久哉 連絡先：swejapan@yahoo.co.jp
1月10日(土) 2月7日(土)、14日(土) 3月7日(土)、14日(土) 13:00～15:00	かたつむりの里	場 所：高蔵寺ふれあいセンター 参加費：100円	精神保健福祉ボランティアグループ「かたつむり」 担当：浅井 博子 連絡先：春日井保健所こころの健康推進グループ 0568-31-0750
1月18日(日) 14:00～16:00	語り場		
1月17日（土）14:00～ ※13:00開場	まちかどコンサート 「昭和歌謡」	場 所：東部市民センター 入場料：1,000円（要予約）	「花の詩」 担当：鈴木たか子 連絡先：090-4199-1725
1月18日(日) 2月8日(日) 3月8日(日) 13:00～15:00	鉄道模型 展示・走行実演	場 所：中央公民館 1階ロビー	鉄道模型 春日井電鉄 担当：榎原 進一 連絡先：090-3447-9945
1月18日(日) 10:00～12:00	Nacs-J おもしろ自然観察会 －地衣類観察－	場 所：潮見坂平和公園	かすがい里山自然楽校 担当：二宮 久夫 連絡先：090-3442-3731 shiomizaka326@gmail.com
1月27日(火) 2月24日(火) 3月24日(火) 13:30～15:30	認知症介護者の交流会	場 所：ささえ愛センター 参加費：300円	ほほえみ会 担当：宮原やい子 連絡先：0568-92-4783
3月30日(月) 9:00～11:30	シデコブシ開花調査	場 所：西尾町シデコブシ群落 定 員：10人	みどりのまちづくりグループ 担当：境 幹廣 連絡先：052-362-9897 sakai1950@gmail.com

※記載のイベントは今後中止となる可能性がありますので、参加希望の方は実施団体にお問い合わせください。

発行 ささえ愛センター（春日井市市民活動支援センター）

<https://kasugai.genki365.net/>

場 所：春日井市春見町3番地（春見公園すぐとなり）

開館日時：火曜～日曜 9:00～21:30（月曜、12/29～1/3は休館）

機 能：ボランティア・NPOの相談窓口や関連講座など

sasae-i@city.kasugai.lg.jp

TEL: 0568-56-1943

FAX: 0568-56-4319



春日井市内で活躍している市民活動団体やボランティアに関心のある市民の方々を支援しています。

トップページのバナー広告主募集中！（<https://www.city.kasugai.lg.jp/shisei/seisaku/koukokujigyou/1006003.html>）