

## 家族の会とは

1980年に結成し、活動を続けている公益社団法人の団体です。全国47都道府県に支部があり、認知症の人、家族、専門職など、11,000人の会員がいます。

何の社会的な理解も支援もなかった時代から、ともに励まし合い助け合って、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を目指して、全国各地で活動しています。

## 仲間になろう！

いざ「認知症です」と診断されると大きな不安や恐怖におそわれることが少なくありません。そんなとき、同じ立場の仲間が「あなたの苦労は代われないけど、みんなで支えあいましょう」と言ってくれる「家族の会」は、認知症の人を見守る家族にとって心強い支えになります。

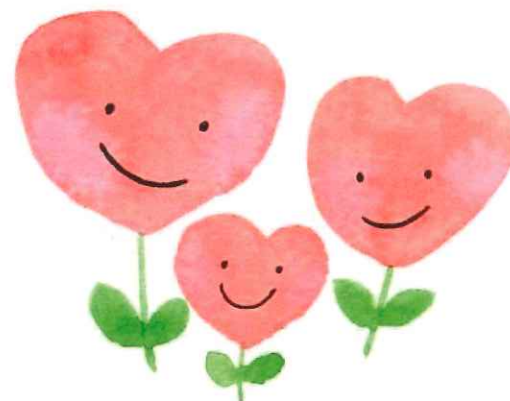
不安なこと、困ったことがありましたら、「家族の会」で一緒に話し合しましょう。仲間を見つけましょう。きっと気持ちが楽になり、介護にゆとりが生まれます。

## 認知症とともに生きるための8か条

- 1 認知症の診断で人生は終わらない**  
認知症と診断されたからといって、人生が終わりになるわけではありません。
- 2 認知症の正しい情報を得よう**  
正しい知識を得ることで、病気と向き合い、つき合っていくことができます。
- 3 制度を知り、活用しよう**  
医療・介護・福祉など、様々なサポートをしてくれる制度やサービスがあります。
- 4 家族だけで抱え込まないで**  
地域の本人、家族の集まりの場に行ってみましょう。「悩んでいるのは私だけでない」ことを実感します。
- 5 仲間と支援者を探そう**  
同じように苦しみ、悩んでいる人たちがいます。支えようと思っている支援者もいます。
- 6 職場の上司や親せきなどに病名を伝えよう**  
職場の上司や親せき、友人などに、思い切って病気のことや困っていることを話してみましょう。
- 7 社会や地域とつながろう**  
進行予防には外へ出て、運動や人と話すことが大変重要です。行き場所を見つけましょう。
- 8 家族で話し合っておきましょう**  
今後の事について家族で話し合っておきましょう。

ハンドブック「認知症と向きあうあなたへ」より抜粋

## 「家族の会」の “なかま”になろう



公益社団法人  
認知症の人と家族の会  
千葉県支部

<https://chiba.alzheimersibu.com/>



## 千葉県支部の活動

### 電話相談

介護経験者等が相談を受けています

ちば認知症相談コールセンター事業として、  
電話による認知症の相談を受けています。

☎043-238-7731

🌸電話相談：月・火・木・土

🌸面接相談：金（予約制）

🌸相談時間：10:00～16:00

### つどい

本人や介護者の仲間に出会えます

認知症の本人や介護者同士が集まり、悩みや  
喜びを話し合っています。助言者の医師や専  
門職の方々からアドバイスを頂いています。

🌸支部主催の各地域のつどい

🌸本人・家族交流会（本人と家族が参加）

🌸行政からの委託事業などの交流会

🌸地域行政と協働の家族交流会

※千葉県支部では、年間80回ほど開催しています

### 会報の発行

勇気の出る会報を毎月お届けします

会員さんからののお便りや介護体験談、活用で  
きる制度や医療の最新情報、各地の話題など、  
認知症に関するさまざまな情報を毎月、会員  
さんにお届けします。

🌸会報「ぽ～れ ぽ～れ」発行

🌸支部だより「千葉県の通信」発行

### 世界アルツハイマー月間

認知症の啓発活動をしています

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)  
は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月  
21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、  
この日を中心に認知症の啓発活動を実施して  
います。また、9月を「世界アルツハイマー月  
間」と定め、様々な取り組みを行っています。  
日本では家族の会が、認知症の偏見を無くし、  
正しい理解を進める活動として、「世界アルツ  
ハイマーデー記念講演会」や街頭でのリーフレ  
ット配りなどを全国一斉に行っています。

## 入会のお手続き

- ① まずはお電話かFAXにて、入会資料を  
ご請求下さい。一式を送付いたします。
- ② 届いた入会申込書に記入し、FAXまたは  
郵便にて返送して下さい。
- ③ 会費（年会費5000円）は郵便局から  
お振込み下さい。

\*ホームページからでもお手続きできます

\*どなたでもご入会していただけます

### お問い合わせは

公益社団法人  
認知症の人と家族の会 千葉県支部

〒260-0026  
千葉市中央区千葉港 4-3  
千葉県社会福祉センター3F

☎043-204-8228（月・火・木13時～16時）  
FAX043-204-8256

### ホームページ

<千葉県支部>

<https://chiba.alzheimersibu.com/>

<認知症の人と家族の会本部>

[www.alzheimer.or.jp](http://www.alzheimer.or.jp)



\*詳しく掲載していますので、ご覧ください