

# 認知症

はちおうじ

の相談ができる医療機関



認知症に関する相談、認知症専門医療機関への受診に関しては、まず“かかりつけの主治医”に相談しましょう。

八王子市医師会「認知症相談室」もあります！  
月～金 10:00～16:00 ☎042-642-0181

八王子ケアラーズ ☕ カフェ

# わたぼうし

八王子市 認知症家族サロン事業

# 通信

第3号  
平成28年8月

わたぼうしは、地域に開かれた、誰もが参加できる情報交換の場です！



営業日 火曜日～土曜日 10:00～16:00

月曜日、日曜日、祝日、年末年始はお休みです。

〒192-0904 東京都八王子市子安町4丁目10-9 西村ビル2F

TEL & FAX 042-686-2779

※駐車場は近隣のコインパーキングをご利用下さい。

名称を変更しました！

## みんなのかぞく会

「みんなのかぞく会」は、月に一度誰もが介護について話したり聞いたりできる時間を提供しています！

※日程・会場は固定しておりませんので、詳細につきましては、下記連絡先へお問い合わせください。

住民向け講座

不定期で、日常生活に役立つ講座の開催を予定しております！

(連絡先)  
高齢者あんしん相談センター元八王子  
電話：042-652-1134  
営業：月～土 9:00～17:00

(今後の開催予定)  
8月6日(土) 14:00～16:00  
会場：高齢者あんしん相談センター元八王子  
9月3日(土) 14:00～16:00  
会場：元八王子事務所2階 ※参加費・申込み不要

包括 もとはち南

みんなが集える  
無料カフェ

情報コーナー

## もとはちカフェ

「もとはちカフェ」は、子どもから高齢者まで気軽に利用できる無料のカフェです。

無料カフェ

認知症予防教室

頭と体の体操を行います♪  
理学療法士による最新の情報を交えた講義もあります。

開催 第2・第4土曜日  
時間 13:00～15:30

(会場&連絡先)  
高齢者あんしん相談センター  
もとはち南

電話：042-673-6241  
※参加費は無料です。

## 駅前サロン

包括 旭町

開催 毎月第3木曜日  
時間 14:00～15:30

(会場&連絡先) 会費：200円  
高齢者あんしん相談センター旭町

電話：042-648-8331 旭町8-10 比留間ビル3階

比留間ビル  
3階です。



八王子駅

赤上消化器内科医院
電話 622-0403 (平岡町)
永生クリニック
電話 661-7780 (柗田町)
大島医院
電話 642-1932 (子安町)
恩方病院
電話 651-3411 (西寺方町)
鹿島クリニック
電話 676-0776 (鹿島)
かけい医院
電話 622-4093 (台町)
数井クリニック
電話 635-1888 (打越町)
倉田医院
電話 661-7915 (千人町)
倉田眼科医院
電話 622-1440 (寺町)
クリニック田島
電話 666-6080 (元八王子町)
京王八王子山川クリニック
電話 660-7887 (明神町)
駒木野病院
電話 663-2222 (裏高尾町)
三愛病院
電話 691-4111 (宮下町)
北原国際病院
電話 645-1110 (大和田町)
清智会記念病院
電話 624-5111 (子安町)
上川病院
電話 654-4512 (上川町)
松本クリニック
電話 621-1318 (横川町)
右田病院
電話 622-5155 (暁町)
八王子クリニック
電話 643-3717 (横山町)
八王子クリニック新町
電話 643-1321 (新町)

澤田内科クリニック
電話 669-5606 (東浅川町)
信清会外科脳外科医院
電話 626-1336 (緑町)
台町クリニック
電話 621-6078 (台町)
高山外科眼科医院
電話 625-0148 (大楽寺町)
田島医院
電話 691-7550 (久保山町)
田中内科医院
電話 645-6144 (明神町)
式番街メディカルクリニック
電話 670-7288 (上柚木)
沼沢医院
電話 622-2369 (子安町)
多摩病院
電話 623-5308 (中野町)
ひらかわクリニック
電話 642-8793 (旭町)
南大沢クリニック
電話 674-7766 (南大沢)
宮武医院
電話 636-8317 (片倉町)
平川病院
電話 651-3131 (美山町)
東海大学医学部付属八王子病院
電話 639-1111 (石川町)
東京医科大学八王子医療センター
電話 665-5611 (館町)
いずみクリニック
電話 649-4032 (子安町)
陵南診療所
電話 661-7411 (千人町)
東京天使病院
電話 651-5331 (上巻分方町)
ポプラクリニックみなみ野
電話 632-5500 (みなみ野)
八王子中町メンタルクリニック
電話 655-7321 (中町)

もりた耳鼻咽喉科医院
電話 675-8741 (別所)
西田橋医院
電話 654-5743 (川口町)
西てらかた医院
電話 650-5055 (西寺方町)
南大沢メディカルプラザ
電話 670-2460 (南大沢)
水谷医院
電話 676-0038 (松が谷)
吉井内科消化器科医院
電話 666-7661 (千人町)
くぬぎだクリニック
電話 669-3561 (柗田町)
絹ヶ丘整形外科・内科診療所
電話 637-0077 (絹ヶ丘)
おがたクリニック
電話 651-3714 (西寺方町)
辻医院
電話 643-0205 (横山町)
鈴木診療所
電話 642-3923 (子安町)
高尾厚生病院
電話 661-0316 (南浅川町)
八王子共立診療所
電話 639-7621 (東町)
高月病院
電話 691-1131 (宮下町)
南多摩病院
電話 663-0111 (散田町)
菅原脳神経外科クリニック
電話 622-3000 (万町)
北野台病院
電話 637-1001 (打越町)
城山病院
電話 665-2611 (元八王子町)
岩本脳神経クリニック
電話 632-5585 (打越町)
別所メディカルクリニック
電話 682-5437 (別所)

「認知症」に関するご相談は、「わたぼうし」の他、「高齢者あんしん相談センター」でも受け付けています。各センターの情報は、八王子市役所のホームページをご覧ください。



9月2日(金)

13:30~15:00

### 本当に行きたい場所へ旅行できる3つの方法

講師：大淵 康裕先生

株式会社旅孝行  
理学療法士

10月6日(木)

13:30~15:30

### 結ぶ会

(認知症の人と介護者のネットワークの会)

色んな人と  
お話ししましょう！

10月7日(金)

13:30~15:00

### 看取りについて

講師：加藤 公恵先生

医療法人社団永生会  
在宅総合ケアセンター  
センター長

9月7日(水)

13:30~15:30

### 結ぶ会

(認知症の人と介護者のネットワークの会)

色んな人と  
お話ししましょう！

9月24日(土)

13:30~15:00

### うたと音楽に親しむ会

演奏：後藤泉さん

10月25日(火)

13:30~15:00

### うたと音楽に親しむ会

演奏：後藤泉さん

11月10日(木)

13:30~15:00

### お葬式について考えましょう

講師：イオンライフ(株)  
ご担当者様

11月22日(火)

13:30~15:30

### 結ぶ会

(認知症の人と介護者のネットワークの会)

色んな人と  
お話ししましょう！

11月26日(土)

13:30~15:00

### うたと音楽に親しむ会

演奏：後藤泉さん

12月9日(金)

13:30~15:00

### 上手に老いるための自己点検ノート活用講座

備えあれば憂いなし！

12月22日(木)

13:30~15:30

### 結ぶ会

(認知症の人と介護者のネットワークの会)

色んな人と  
お話ししましょう！

(参加費)  
200円

温かいお茶や  
コーヒーをご用意  
しています。

これからの  
講演会・学習会  
結ぶ会  
のご案内



### (全会場) わたぼうし

お申込みは、  
不要です。

掲載されている、講座やつどいは、興味、関心のある方であれば、どなたでも参加できます。皆様の参加お待ちしております！

定期開催  
申し込み  
不要

### Q.「結ぶ会」(認知症の人と介護者のネットワークの会)とは…?

A. 介護者の方が、色んな人と繋がるキッカケをつくる会です。

- ① 同じ介護を経験した介護者同士で情報交換ができます。
- ② 地域の「家族介護者の会」とつながるキッカケになります。
- ③ 地域の「家族介護者の会」を開催するお手伝いをします。
- ④ 認知症の最新情報を得ることができます。
- ⑤ 介護者の声を市の施策に反映できるよう、社会に発信します。

### 歌と音楽に親しむ会

グラビノーバ奏者の後藤泉さんをお迎えし、歌と音楽のリラックスタイムをご一緒に…♪

### 認知症サポーター養成講座

随時開催いたします。  
お気軽に、お問い合わせ下さい。



## 利用者の声

「わたぼうし」は、開設から約1年半。現在、様々な市民の皆さまにご活用をいただいております。認知症のご家族を介護されている方、認知症の当事者の方、各関係機関の方など、色々なご意見をいただいております。今回、その一部をご紹介します。

### 認知症当事者の声



別に悪いことをしているわけじゃないんだから、認知症を隠さないことにしているんです。認知症だからって、こもりっきりはあかん。

頭の回転が鈍く、人の何倍も時間がかかるようになりました。家族は、大変だなあ…迷惑はかけたくない…と強く思います。



出来ることは奪わないで、出来ないことだけサポートしてほしいです。自分でも役に立っているんだって思っています。社会とつながる場があると自信が持てます。



### Q.わたぼうしの第一印象はどうでしたか？

## 利用者の声

- ・入りやすく、雰囲気も良かった。
- ・入口から中が見えないので不安だったが、入ってみると、明るくて感じが良かった。

### Q.相談をされてみて、どうでしたか？

- ・思いを受け止めてもらえ、気持ちが落ち着いた。
- ・自分の介護を認めてもらい、安心できた。
- ・介護疲れが和らぎ、ストレス解消になった。
- ・いつでも気軽に介護のグチを聞いてもらえ、介護を頑張ろうと思える気持ちになった。
- ・同じ介護をしている人と知り合いになれた。
- ・認知症という病気が、今までより理解できたような気がする。



### Q.わたぼうしに望むことは何ですか？

- ・今のまま、いつでも相談できる体制でいてほしい。
- ・日曜日や夜の時間帯にも相談できるといい。
- ・本人を1人にできないので、家に来て話を聞いてほしい。
- ・町会などの集まりに来て、認知症の学習会をしてほしい。
- ・認知症の人や介護者の居場所として存続を願っている。

「わたぼうし」には、経験豊富な看護師や現役介護者、介護経験者、家族会代表者などのボランティアスタッフがいます。皆様のご利用をお待ちしております！

### Q.その他

- ・認知症に関する広報活動をもっとしてほしい。
- ・家から近いところにも、このような居場所を作ってほしい。

