

# 仲間とつながる

## 地域には、健康づくりや人とつながりあう場所・機会があります。

元気なうちから健康づくりや人とのつながりを大切にしていけることが、これからの生活を支える力となります。

詳細については、地域ふれあいガイドマップをご覧ください。



地域ふれあい  
ガイドマップ詳細

### ふじえだアクティブクラブ

介護予防の輪を広げるための住民主体の介護予防教室です。  
楽しく無理なく週1回の介護予防を実践することができます。

問合せ：地域包括ケア推進課 ☎ **643-3225**

### ふれあいサロン

高齢者の地域のつながりや介護予防を深めることを目的としたふれあいの場です。  
実施主体は各地区社会福祉協議会で、地域のボランティアの協力のもと運営しています。

問合せ：藤枝市社会福祉協議会 ☎ **667-2940**

### 居場所

いつでも誰でも、気軽に立ち寄れるふれあいの場です。

問合せ：藤枝市社会福祉協議会 ☎ **667-2940**

### ほっとな居場所 輪笑(わっしょい)【認知症カフェ】

いつ来ても、いつ帰っても良い、誰もが自由に利用できる居場所&認知症カフェです。  
認知症と共に歩む家族の会ほっと会が運営しています。

#### 利用日時

水曜日・木曜日・金曜日 午前10時～午後2時 場所：藤枝市志太2-1-34

問合せ：ほっと会 ☎ **090-4799-2557** (事務局)



- 自由で気楽なのがよい。  
色々な人がいて、新しい友人ができました。
- みんなとおしゃべりしたり、体操したり、  
毎回とても楽しいです。いつの間にか腰が  
痛いことも忘れるようになりました。



あなたへ～認知症のわたしたちから伝えたいこと～

一足先に認知症になった本人の声や、暮らしの中での工夫などの情報が載っています。

## 認知症の本人同士・家族同士が会い交流できる場所があります。

認知症の本人同士や家族同士が語り合ったり、お互いの経験を共有し、よりよく暮らし続けるための情報交換ができます。

### ぶらり本人ミーティング

認知症の本人が集い、自分の体験や思い、必要としていることを語り合い、よりよい暮らしに向けて一緒に話し合う場です。

月に1回開催しています。

問合せ：地域包括ケア推進課 ☎ **643-3225**



本人ミーティング  
の詳細



自分が認知症になると思っていた。  
はじめは認めたくない気持ちがあった。  
参加して、みなさんの話を聞いて自分も頑張ろうと思えた。

### 若年性認知症の人と家族の交流会 さくらの会

65歳未満で発症する若年性認知症の本人や家族同士で交流し、情報交換をしています。

年に4回開催しています。

問合せ：地域包括ケア推進課 ☎ **643-3225**



さくらの会の詳細

### ケアラズカフェ(家族のための交流会)

家族同士で交流し、仲間づくりや介護に関する情報交換をしています。

月に1回開催しています。

問合せ：ほっと会 ☎ **090-4799-2557** (事務局)

ほっと会では月に1回介護者同士で交流する定例会(つどい)を開催しています。(➡P10)



ケアラズ  
カフェの詳細

### 認知症の人や家族のための個別相談(ピアサポート)

同じ立場の人同士(本人同士・家族同士)の支え合いです。

個別で相談や、思い、情報を共有することができます。

問合せ：地域包括ケア推進課 ☎ **643-3225**



個別相談の詳細