

あゆみの会

要事前
予約
のご案内
No.73



あゆみの会とは？

神経系難病の患者様及びそのご家族の交流を目的として作られた会です。毎回テーマに沿って専門の講師をお招きした講座を開催したり、参加される皆様で日頃の思いや気づきなどを共有したりすることで、仲間づくりやよりよい療養生活を目指しています。

【令和8年度 あゆみの会 開催予定】

開催日時	テーマ（内容）	会場
第1回 5月15日（金） 10:00～11:30	フリートーク(交流会)	豊橋市保健所 講堂 もしくは 第1会議室
第2回 9月11日（金） 10:00～11:30	理学療法士による講座、ミニ交流会 内容：リハビリや福祉用具について	
第3回 12月11日（金） 10:00～11:30	理学療法士によるミニ講座、交流会	

内容

- 第1回：交流会で、新年度の生活の様子や悩みごとについてお話してみましよう。
- 第2回：理学療法士の講師を招き、リハビリに関する講座を実施します。
- 第3回：第2回と同様の講師（理学療法士）が交流会にアドバイザーとして参加します。

対象者

神経系難病患者様、ご家族様

参加方法

あゆみの会は事前予約制です。参加ご希望の方や会に関するご質問、ご相談は以下にご連絡ください。希望する回のみでの参加も可能です。



申込み 問い合わせ

豊橋市保健所 健康増進課 難病担当
☎39-9140

当日は保健所保健師も参加します。困りごと等ありましたらお気軽にお声掛けください。

あゆみの会 参加者データ

●あゆみの会の参加人数
～R7年度実績より～

新規参加者も
増えています。

	第1回	第2回	第3回	第4回
患者	9人	20人	12人	11人
家族	6人	13人	7人	4人
計	15人	33人	19人	15人

患者様だけで、夫婦そろって、ご家族だけの参加でも大丈夫です。



●R7年度あゆみの会参加者（患者様のみ） N=24

【診断名】

脊髄小脳変性症 8%

パーキンソン病 92%

【年代内訳】

50代 17%

60代 17%

80代 16%

70代 50%

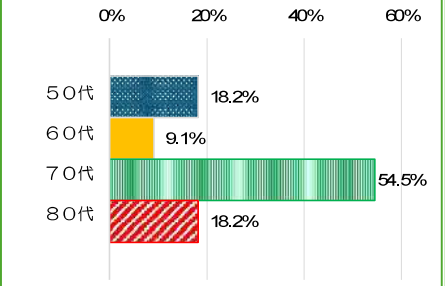
【新規・継続】

新規 13人 54%

継続 11人 46%

広報やあゆみの会報を見て参加された方など...皆さん参加されたきっかけも様々です。

【参加者年代（パーキンソン病のみ）】 N=22



豊橋市保健所では、あゆみの会のほか、医療や療養生活などに関する相談に、保健師や歯科衛生士、管理栄養士などが応じています。お悩み事がありましたら、以下までお気軽にご相談ください。

また、健康増進課窓口では、「難病事業のご案内」冊子を配布しています。介護・福祉サービス、社会保障制度等についての相談窓口や、講演会、家族会の情報などを紹介していますので、ぜひご利用ください。

冊子は豊橋市ホームページより閲覧・ダウンロードできます→紙冊子をご希望の方は、健康増進課窓口までお尋ねください。

豊橋市保健所 健康増進課 難病担当 ☎39-9140



令和7年度 あゆみの会の内容

第1回 令和7年5月16日（金） フリートーク交流会

年度初めての交流会。まずは、看護実習生による「バタカラ体操」を実施し、その後、フリートークの交流会へ。緊張した表情も次第に和らぎ、最近の療養生活の様子や思いを話されていました。参加者からは「他の人の話が聞けて参考になった」「もっとお話ししたい」などといった声が聞かれました。



第2回 令和7年9月26日（金） 理学療法士によるミニ講座&交流会 内容：リハビリや福祉用具について

30名を超える多くの方の参加があり、リハビリへの関心が高いことがうかがえました。

ミニ講座では神経系患者向けのリハビリの基本的な知識や生活で取り入れることができる実践的な内容をお話いただきました。福祉用具も数多く展示していただき、実際に目で見て触れて体験するよい機会となりました。初めて体験される方も多く、福祉用具の種類や相談先を知るよいきっかけになりました。



歩行器や杖だけでなく、爪切りや靴下の着脱、ペットボトルの蓋を開けるための自助具など様々な福祉用具に興味を示す参加者の皆さん

第3回 令和7年12月5日（金） 音楽療法士による講演&交流会 内容：歌唱や音楽に合わせたストレッチなど

講演当初は、参加者の表情もやや硬く声も小さい様子でしたが、講師のピアノ演奏や歌声につられ音楽の世界へと引き込まれました。次第に皆さんの表情が和らぎ、自然と口ずさむ姿が見られると雰囲気も和やかに会が進んでいきました。歌を唄うだけでなく、直接楽器に触れて演奏をしたり、講師のフルート演奏も聴くことができ、心まで癒された様子でした。



唄う曲の選定は参加者で行いました。昔なつかしの名曲、季節を感じる曲など様々な曲を会場全体で楽しむことができました♪

（追加開催）第4回 令和8年2月6日（金） フリートーク交流会

年度の計画では全3回の実施でしたが、「時間が足りなかった」「もう少し情報共有をしたかった」との参加者の声にお応えし、第4回目を開催しました。

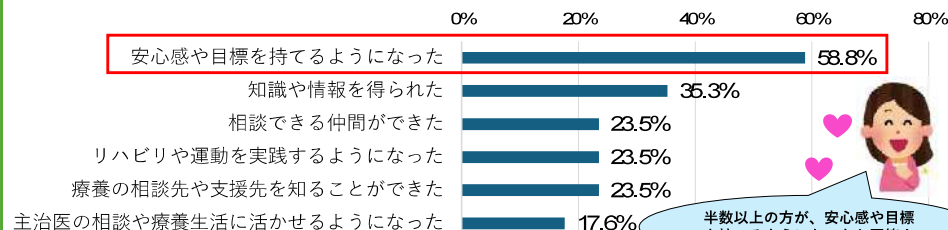
第4回では最近の悩みや参加者に聞いてみたいことなどを自由に意見交換をしました。便秘や手足の動きが鈍くなってきたこと、ふらつき、倦怠感などの症状に関する話や、リハビリ、薬など医療に関する情報の交換など、皆さん積極的に話し合っていました。



あゆみの会 参加者の声 ～令和7年度実施「あゆみの会」アンケートより～

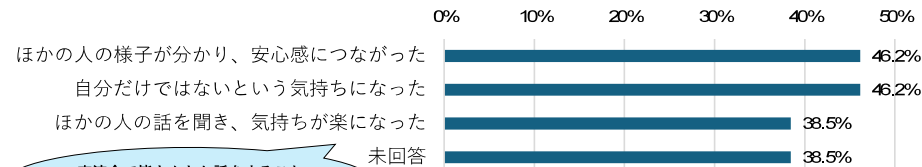
あゆみの会に参加し、感じたことや気づきに変化はありましたか？（複数回答あり）

N=17



交流会を終えての感想を教えてください。（複数回答あり）

N=13



（交流会の感想）

- ・病歴が長い人のいろいろな話が聞けて参考になったし、色々な症状がある中でも前向きに生活されている話に元気をもらいました。
- ・いろいろな話がきけて座談会が楽しい。

令和8年度のあゆみの会の参加をお待ちしています