



参加費  
無料

# 本人ミーティングうえた

## 本人ミーティングとは

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。「集って楽しい！」に加えて、本人だからその気づきや意見を本人同士で語り合い、それらを地域に伝えていくための集まりです。



ご本人はご本人同士で悩みやこれからの事を相談できます  
楽しく話をしながら認知症とともに生きる道を一緒に探しましょう  
付き添いの家族同士で話をする場を設けています



### 日時

#### ▼2026年 開催スケジュール

4月16日(木) 5月21日(木) 6月18日(木) **7月8日(水)** 8月20日(木)  
9月17日(木) 10月15日(木) **11月19日(木)** 12月17日(木)

#### ▼2027年 開催スケジュール

1月21日(木) 2月18日(木) 3月18日(木)

**13:30~15:00**

**7月8日(水)・11月19日(木)** はカンガルーの会  
(※チームオレンジ・裏面ご覧ください) と合同開催



### 場所

## 上田市役所

地図は裏面を  
ご覧ください

本庁舎3階(301,302 会議室)

住所: 上田市大手一丁目11番16号

●7月8日(水) 5階大会議室

●11月19日(木) 202、203 会議室

### 対象

認知症と診断を受けた方  
(もしくは疑いがあり悩んでいる方)  
ご本人とその家族

その他、関心のある方も参加OKです!  
参加ご希望の方は事前に下記  
「お問い合わせ」にお電話をください。

### お問い合わせ

長野県若年性認知症支援コーディネーター 田中 広一

携帯: 080-6938-3419

上田市高齢者介護課

電話: 0268-23-5140 (平日 8時30分~17時15分まで)

主催 本人ミーティングうえた

共催 上田市

後援 公益社団法人 認知症の人と家族の会長野県支部

※カンガルーの会（チームオレンジ）とは

認知症の方のやってみたいことを認知症サポーターと一緒に企画・実現し、活動を楽しむ会です。  
また、活動を通じて困りごとを相談したり、地域で支え合える仲間作りも目指しています。

「本人ミーティングうえだ」とも連携して活動しています。

参加対象者

- ・ 認知症の方、（もしくは疑いのある方も含む）
  - ・ 認知症サポーターの方（「認知症サポーター養成講座」を受講した方）
- 認知症サポーター養成講座を受講したことのない方は、ご相談ください。



上田市役所／住所：上田市大手一丁目11番16号

