



あゆみの会報



あゆむくん

石巻校区 ALS 患者様作



NO.72 令和7年度 豊橋市保健所 健康増進課

若葉の緑が鮮やかな季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
さて令和7年度も保健所では神経系難病患者様やご家族同士の交流を目的として「あゆみの会」を開催します。ぜひお気軽にご参加ください。

◆令和7年度 あゆみの会 予定表◆

	開催日時	テーマ（内容）	会場
第1回	5月16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26日（金） 10：00～11：30	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	
第3回	12月5日（金） 10：00～11：30	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	

●内容：

- （第1回）交流会で、新年度の生活の様子や悩み事について話してみましょう。
- （第2回）理学療法士を招き、リハビリに関するミニ講座や福祉用具等について紹介してもらいます。
- （第3回）音楽療法士を招き、音楽を交え気分転換をしながらお口や身体を動かします。

※実施内容は変更になる場合があります。

●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、ご相談はお気軽に下記までご連絡ください。
希望する回のみのご参加も可能です。

豊橋市保健所 健康増進課 難病担当 ☎39-9140

初参加の方
大歓迎です



◆令和7年度 難病患者・家族のつどい◆

日時	内容	対象者
11月4日（火）	筋萎縮性側索硬化症（ALS） 患者・家族のつどい	ALS 患者様及びご家族、支援者
12月～1月頃	就労等に関する 難病患者・家族のつどい ※動画配信	難病患者様及びご家族、支援者の方

※実施内容や実施時期は変更になる場合があります。

※詳細が決まり次第、広報・ホームページ等でお知らせする予定です。

「あゆみの会」とは…？

●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、参加される皆様に日頃の思いや気づきなどを共有し、仲間づくりやよりよい療養生活を目指しています。

●あゆみの会の参加人数や年齢層は？

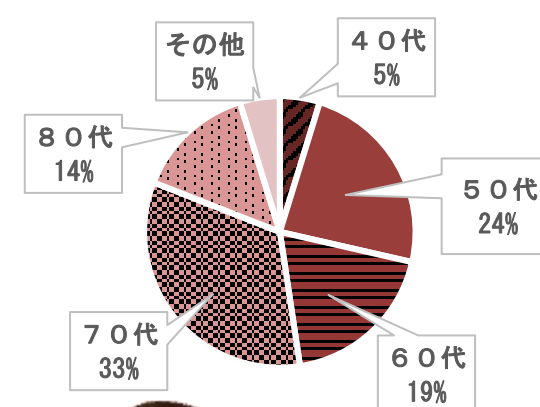
～R6年度あゆみの会参加者実績～

【参加人数】

第1回	第2回	第3回	第4回
17人	25人	26人	17人

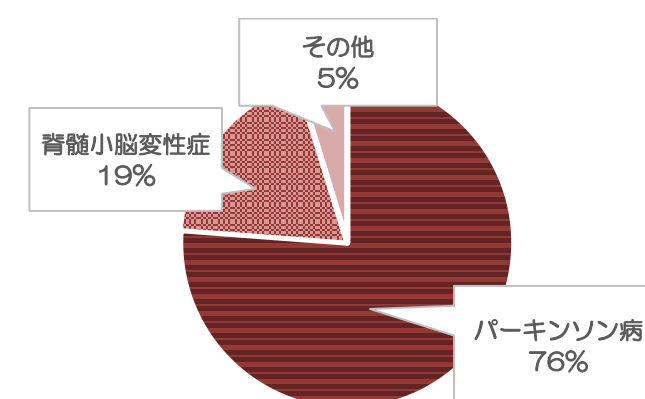
（患者様・ご家族、支援者合計人数）

【参加者年代内訳】 ※ご家族、支援者を除く



患者様のみでご参加される方、夫婦でご参加される方
…ご家族のみで参加される方…皆様それぞれです

●患者の具体的な診断名は？



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

詳しい会の内容は裏面をご覧ください→

令和6年度 あゆみの会の様子

【会の内容】



第1回 令和6年5月24日(金)
フリートーク&交流会

自己紹介から始まり、療養生活のご様子や日頃の思い、疑問など積極的に意見交換が行われていました。参加された皆様からは、意見交換できたことで「励みになった」「いろいろな方の意見が聞けて参考になる」などの声が聞かれました。



第2回 令和6年9月20日(金)
患者会の方（全国パーキンソン病友の会愛知県支部、東海SCD友の会）を招いた交流会

全国パーキンソン病友の会愛知県支部、東海SCD友の会の方にもアドバイザーとして交流会に参加していただき、実体験を交えたお話をしていただきました。当事者・支援者同士だからこそ共有できるお話や情報交換ができた様子でした。



第3回 令和6年12月6日(金)
薬剤師によるミニ講座&交流会

病気や薬の影響で、「便秘」について悩む声が多く聞かれたことから、便秘をテーマにミニ講座を実施しました。ミニ講座では薬剤師より日常生活で実践できる便秘の対処方法や主治医とのお薬の相談の仕方などについて、役立つ情報を分かりやすく教えていただきました。

交流会では日頃のお薬に関する悩みや疑問等について薬剤師より助言を受け、参加された皆様もとても参考になったようです。



追加第4回 令和7年3月7日(金)
フリートーク&交流会

追加で企画した交流会でしたが、17名の方がご参加されました。リラックスした雰囲気自由に意見交換ができ、参加された皆様からは、「話ができてよかった」「とてもためになった」とのご意見をいただきました。

「もう少し話したい」との参加された皆様の声にお応えし、追加で交流会を開催しました！

【あゆみの会 参加された皆様のお声】

- ・前向きに過ごしている人の話を聞くことができてよかった。
- ・悩みを聞いてもらい、参加者や講師からアドバイスをもらえた。
- ・楽しく日々を過ごしていこうと思った。
- ・一人ではないと感じた。
- ・人によって症状に違いがあり、皆さんの苦勞を知ることができた。

「あゆみの会」では、どの方でも、安心してお話することができ、帰り際には「今日は来てよかった」と思っていただけの会の開催を目指しています。
あゆみの会の参加のご希望や、ご質問がありましたら、お気軽にご相談ください。
皆様の参加をお待ちしています。



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、下記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、ぜひご活用ください。



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



豊橋市ホームページ

豊橋市保健所 健康増進課 難病担当 ☎39-9140