

令和4年度「介護者のつどい」スケジュール（予定）

3月1日時点の企画内容です。新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または延期となる場合があります。

対象者（市内在住の人）

- ▶在宅で介護をしている人 ▶これまでに介護を経験した人
- ▶今は介護をしていないが、将来的に介護に不安を感じている人

- ★一回のみの参加も OK！ 年間予約も OK！
- ★座談会も設けています！
- ★参加を希望する場合は、各問い合わせ先にお申し込みください。
（送迎を希望する場合は、申し込みの際に担当にお伝えください。）



年間の実施計画は、地域包括支援センターのチラシ「ええあんばい」にも掲載されます。

	日 時	内 容	会場・定員	問い合わせ
第1回	5月25日(水) 午前9時30分～ 午前11時30分	姿勢を整え、若返ろう (介護予防体操)	総合健康福祉センターさざんか (静波991番地1) 定員＝20人	まるに デイサービス ☎22102
第2回	7月10日(日) 午前10時～正午	口の中を知ること 健康に過ごそう	相良清風園（西萩間695番地6） 定員＝15人	相良清風園 ☎50550
第3回	9月28日(水) 午前9時30分～ 午前11時30分	毎日続けて、元気に過ごそう (介護予防体操)	総合健康福祉センターさざんか (静波991番地1) 定員＝20人	まるに デイサービス ☎22102
第4回	11月20日(日) 午前9時30分～ 午前11時30分	季節のお花を素敵にアレンジ	デイサービスセンター真菜 定員＝20人	デイサービス センター真菜 ☎20054
第5回	12月18日(日) 午前9時30分～ 正午	しめ縄のお飾り作りで リフレッシュ	相良清風園（西萩間695番地6） 定員＝15人	相良清風園 ☎50550
第6回	2月25日(土) 午前9時30分～ 午前11時30分	おいしい和菓子作り	聖ルカホーム カフェこむぎ (坂口2766番地1) 定員＝20人	デイサービス センター真菜 ☎20054

デイサービスセンター真菜は、5月に聖ルカホーム（坂部区）敷地内に移転するため、電話番号が変わります。
決定次第、「ええあんばい」などでお知らせします。

地域包括支援センターをご存じですか？

地域包括支援センターは、高齢者やその家族の困りごとや悩みごとを相談できる窓口です。介護・福祉・医療などさまざまな面から総合的に支援を行っており、市内に3カ所設置されています。

- ▶受付＝月曜日～金曜日 午前8時15分から午後5時まで
*オリーブ・さがらは、水曜日のみ午後7時まで受付

地域包括支援センター オリーブ (川崎・細江・坂部小学校区)	総合健康福祉センターさざんか1階（静波991番地1） ☎28822
地域包括支援センター さがら (相良・菅山・地頭方小学校区)	市役所相良庁舎1階（相良257番地） ☎31900
地域包括支援センター さんいく (萩間・勝間田・牧之原小学校区)	株式会社笠原産業本社ビル1階（東萩間2831番地1） ☎33600

介護の不安や悩みはありませんか ～介護者に寄り添う「つどいの場」があります～

市では、定期的に介護者教室（介護者のつどい）を開催しています。
在宅介護の悩みやストレスを抱えている人は、教室に参加して、同じ悩みを抱えている人、経験した人同士で交流してみませんか。

問い合わせ 長寿介護課 小川弘美 ☎230076

令和3年度「介護者のつどい」実施内容

令和3年度の「介護者のつどい」は新型コロナウイルス感染症の影響により、2回の実施となりました。

【第1回】

楽しく・おいしくリラックス

令和3年6月12日 @相良いきいきセンター

肩こり・膝痛予防体操の後、おいしいコーヒーの淹れ方を教わりました。

【第4回】

疲れを癒す楽々★セルフマッサージ

令和3年12月12日 @デイサービスセンター真菜

自宅でも簡単にできる体操やアロマオイルを使用したセルフマッサージで、日頃の疲れを癒やしました。



参加者の声

- 介護者のつどいは、私の元気の源になっています。
- 介護者同士お話ができて、晴れ晴れとした気分になりました。
- 介護経験を聞くことで気持ちが楽になりました。
- 本格的なコーヒーを楽しむことができ、新しい体験の機会を持つことができて良かったです。

参加者の声

- 一人でいても落ち着かなく、つどいに参加して良かったです。
- 座談会はいろんな方とお話できるので、また参加したいです。
- 身体を動かしてスッキリしました。お家でも身体を動かしていきたいです。