ほっと一息リフレッシュしませんか

在宅介護者のつどい

気分転換できた

気持ちを共有できた

ご自宅で要介護状態の家族を介護しているみなさん。
毎日のことに戸惑ったりご苦労を感じたりしていませんか？
介護の悩みをひとりで抱え込まずに、同じ経験を持つ仲間と
介護生活で感じている不安や喜び、思いを共有しませんか。

《主催》鎌ケ谷市社会福祉協議会
《協力》鎌ケ谷市高齢者支援課

在宅介護者のつどいとは

鎌ケ谷市社会福祉協議会では、寝たきりや認知症の高齢者を在宅で介護している方を対象に、少しでも日頃の介護疲れを癒し、また同じ悩みや経験を持つ方々と交流することで、今後の介護の励みにしていただくことを目的に実施しております。

こんな催しを開催

リフレッシュ

手工芸（小物づくり・フラワーアレンジメント）
アロマ・バスハイク・ミニコンサート
健康体操（チェアヨガ・軽体操など）

お話の時間

健康講話（口腔ケア、栄養など）
調理（介護食や簡単レシピなど）
介護予防（脳トレ）
情報交換・介護体験意見交換

※関心のある方へ毎月の案内を郵送します。

つどいで作った作品

折り紙

絵手紙

貝がらのお雛様

フラワーアレンジメント

お問い合わせ・事前申込

社会福祉法人 鎌ケ谷市社会福祉協議会
住所：鎌ケ谷市新鎌ケ谷2-6-1
電話：047-444-2231
受付時間：平日（月曜日～金曜日）
9時～17時

当日の流れ

健康相談
血圧測定や体調チェックを行います。

リフレッシュの時間
一時介護から離れ、手工芸や体操などを楽しみ、リフレッシュしましょう。

お話の時間（情報交換・介護体験意見交換）
日頃、介護している中で感じている、不安や喜びなどの気持ちを共有しましょう。

※月１回 10:30～12:00開催（変更・中止の場合もあります）

年間スケジュール予定

4月　介護体験意見交換
5月　フラワーアレンジメント
6月　バスハイク
7月　健康体操
8月　手工芸
9月　健康講話
10月　調理実習
11月　手工芸
12月　クリスマス会・手工芸
1月　新年交流会・ミニコンサート
2月　手工芸
3月　健康講話

◎開催日はお問い合わせください

※社会情勢や天候等により、変更・中止する場合があります。また、感染予防にご協力をお願いします。

参加者からの感想

●参加して良かったことは、いろいろな情報を知らせてくれることや、リフレッシュできることです。

●はじめは、介護が始まり、いっぱいいっぱいでした。現在も大変さは変わりませんが、やり方がわかってきました。デイサービスなどの都合と合う時だけ参加しています。

●話を聞いてもらい、自分の本当の困りごとが分かりました。困りごとは本人にもわからない時があります。

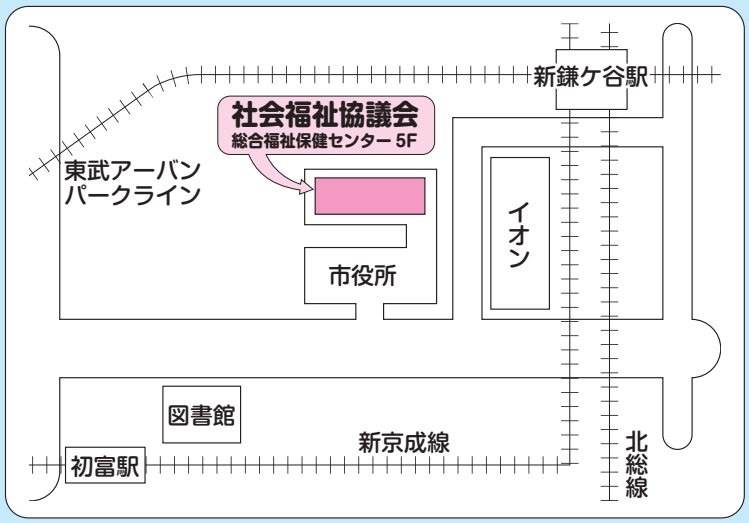
●介護から離れ、ミニコンサート等に参加し、外の空気を吸いたいです。

●何を話しても大丈夫な間柄、普段とは違う、ここでの顔になれます。

（参加者アンケートより一部抜粋）

開催場所

総合福祉保健センター

お問い合わせ

鎌ケ谷市社会福祉協議会
047-444-2231