

# 介護ってどうするの？

～家族のための介護講座～

高齢期を迎えた家族を支えながら、介護するご家族自身も自分らしくいきいきと暮らすため、全5回のプログラムを通して、病気や障害とつきあいながら、制度やサービスを上手に利用するための方法を学ぶ講座です。

皆様、お気軽にご参加下さい。

日 時 第1～4回；平成25年7月2日～ 隔週火曜日 14:00～16:00

フォローアップ講座；平成26年2月予定 月曜日 時間同上

会 場 野村病院 1階 学びサロンのむら（駐輪場横）

主 催 三鷹市連雀地域包括支援センター

対 象 ご家族の介護をこれからされる方、最近始めた方

※同居・別居は問いません

※できるだけ多くの回に参加できる方を優先させていただきます。

定 員 10名程度

参加費 無 料

申 込 6月25日までに地域包括支援センターへお申込ください。

問合せ先 三鷹市連雀地域包括支援センター 0422-40-2635



日 程	内 容
1日目 7月2日 14:00～16:00	「介護ってなに？家族ができること、できないこと」 何に困っていて、これからどうすればいいのか。介護は、支援する家族の生活があって初めて成り立つものです。まずは、家族がどこまで関われるかが重要です。
2日目 7月16日 14:00～16:00	「介護保険サービスをうまく使うコツのコツ」 複雑化するサービスの仕組みをわかりやすくお伝えします。全てを知っていなくても、何が困っているかを相談できる相手を見つけましょう。
3日目 7月30日 14:00～16:00	「認知症に負けない！予防と対策」 認知症の原因による症状の違いや、対策、日々の関わり方の知恵袋を紹介します。ご家族自身のストレスを軽減することで、症状が穏やかになることも。
4日目 8月13日 14:00～16:00	「力づくは介護じゃない。体のメカニズムを知ろう！」 どんな障害があるかによって、体の動きは工夫できるもの。介護者の力と高齢者の体の動きを生かせれば、負担はぐっと減ります。生活環境もアイデア次第で改善します。
5日目 2月吉日 14:00～16:00	「フォローアップ講座・茶話会」 4回目終了後、半年後に開催します。参加の皆さんから、その後を伺いつつ、介護をしながらの生活や、新たに困っていることなどを話しあいます。

# 会場案内

☆☆☆

☆☆☆

会場： 野村病院 1階 学びサロンのむら（駐輪場横）

電話： 0422-40-2635

住所： 三鷹市下連雀8-3-6

アクセス：車でのご来場はご遠慮下さい

- JR 中央線： 吉祥寺駅公園口下車  
京王井の頭線： 吉祥寺駅下車  
吉祥寺駅公園口から小田急バス： 新川(野村病院前)下車 乗車時間約13分(目安) 徒歩3分  
系統番号0から始まるバスにお乗り下さい
- 京王電鉄(調布駅から)： 調布駅北口から小田急バス  
13番のりばの系統番号05および06の吉祥寺駅中央口 行き  
下連雀8丁目下車 乗車時間26分(目安) バス停正面

