

「介護を考える学習会」開催

希望掲載時期	<input type="checkbox"/> 事前告知を希望 <input checked="" type="checkbox"/> 当日取材を希望
日時	令和6年3月8日（金）午後1時30分～3時30分
場所	アイパル エトワール（3階）
参加者	介護者、介護従事者、市民、おれんじネットフレンズ
内容	<p>「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」を目指し、認知症の啓発や地域での支え合い活動の促進をしている「おれんじネットフレンズ」が、「介護は誰にとっても身近なものである」ことを感じ介護者の心を軽くするコツを学ぶ学習会を開催します。</p> <p>講師 橋中 今日子さん（『がんばらない介護』の著者）</p> <ul style="list-style-type: none">・講師は21年間、認知症の祖母、重度身体障がいの母、知的障がいの弟の3人の介護を経験。介護の傍ら、リハビリの専門家として14年間病院に勤務し、介護の疲れをきっかけに心理学やコーチングを学びました。・「頑張らない介護」とは、助けを求めること！という著者から、介護者の心を軽くするコツを学びます。

【問い合わせ】

長野県 駒ヶ根市 民生部 地域保健課 地域ケア係

（課長）北原 純 （係長）清水 久美子 （担当）米山 沙裕美

TEL：0265-83-2111 内線 342 FAX：0265-83-8590

E-mail：tiiki-care@city.komagane.lg.jp



駒ヶ根市PRキャラクター

「こまかっぱ」

『がんばらない介護』 の著者に、介護者の心を軽くするコツを学ぶ

「がんばらない介護」とは、助けを求めること！

- ・今、介護に直面して一人で頑張っている方が解決の糸口を見つけられたら・・・
 - ・介護経験のない方が「介護は誰にとっても身近なものである」ことを感じ、事前準備を始めるきっかけになれば・・・
- 「がんばらない介護」より抜粋

日時：令和6年3月8日（金） 午後1時30分～3時30分
（受付開始 午後1時）

会場：駒ヶ根駅東 アイパル3階 エトワール

参加費：500円（飲み物・資料代）

講師 橋中今日子さん

プロフィール
介護者メンタルケア協会代表 理学療法士 公認心理師

21年間、認知症の祖母、重度身体障害の母、知的障害の弟の3人の介護を経験。介護の傍らリハビリの専門家として14年間病院に勤務し、介護疲れをきっかけに心理学やコーチングを学ぶ。
現在は介護メンタル協会代表を務め、介護関係者のメンタルケアをする他 無料メルマガ「介護に疲れた時心が軽くなるヒント」を配信中。



参加申込

3月1日（金）までに次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①右記QRコードから
- ②電話 駒ヶ根市地域包括支援センター 電話：81-6695
- ③下記申込書をNPO法人地域支え合いネットへ（駅前A1F 2階）



介護学習会（3/8）申込書

お住いの地区	・駒ヶ根市内の方【 ・駒ヶ根市外の方【	区】 市町村】
氏名		介護中の方は○を 記入してください 【 】
連絡先		

【主催】 おれんじネットフレンズ

【共催】 駒ヶ根市・NPO法人地域支え合いネット

【後援】 駒ヶ根市社会福祉協議会