

／ 悩まず、話して、リフレッシュ！ ／

介護 家族のための リフレッシュの会

している



R 8年度 **春**



家族介護者としての思いや悩みを共有しながら、心身ともにリフレッシュしていただくことを目的とした会です。

介護に関する情報提供やレクリエーションを受けながら、日頃の介護の状況を話してみませんか。

月 1 回金曜日 午後 1 時～午後 2 時 3 0 分

日程	内容 (前半)	会場
4月 17日	<リフレッシュ> アロマスプレーを作ってみよう!	市民交流センター 2階創作スタジオ
5月 15日	<学ぶ> 認知症の方との 関わりについて 講師：認知症看護認定看護師	市民交流センター 1階 会議室3
6月 26日	<リフレッシュ> タッピングタッチ体験 講師：タッピングタッチ インストラクター	市民交流センター 1階 会議室3

内 容：(前半) 講話やレクリエーション
(後半) 参加者同士の情報交換、介護の相談
(看護師・保健師等)

対象者：介護をされている方、これから介護を始める方
介護を受けられている方も、ご一緒に参加していただけます
※ご自身の都合に合わせて入退室可能です。

介護家族の会～認知症 Ver. 2～

「イヤだー着ない!」
また服を着るのを嫌が
つてる...どうしたらいい
んだらう。



「毎日こんな感じ...」
私のやり方が悪いのか
な...



「介護家族の会にて
声かけの順番を変え
るだけで、スムーズに
なることがあります
よ」
なるほど...



「うん、着るよ」
本当に上手くいった...
介護家族の会に行つて
よかった!



参加費無料

参加申し込み ・ 問い合わせ
宮古市介護保険課 電話 0193-68-9086