

／ 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



R 7年度



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 13:00～14:30

日程	内容（前半）
令和8年 1月16日	<学ぶ> 家庭でできる肺炎予防 講師：慢性呼吸器疾患認定看護師
令和8年 1月30日	<相談> 初参加也大歓迎！ 医療・介護、なんでも聞いてみよう
令和8年 2月13日	<リフレッシュ> あなたを元気にする色は何色？
令和8年 3月13日	<学ぶ> エンディング（終活）ノートの紹介

会 場：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～

①認知症って分かっていても、やっぱりイライラしちゃう…。
どう接したらいいの？



②介護家族の会にてー
後ろから話しかけても、私の声聞こえてなかったのかも…。



③「私は本人を笑わせるようにしたら、表情もだいが良くなりましたよ。」
「うちは、…」



④みんな状況は違っても、なんかヒントをもらったかも。
また来てみようかな。



参加申し込み ・ 問い合わせ

宮古市介護保険課 電話0193-68-9086

参加費無料