

～介護の合間に、ひと休みを。ひとりで抱えず、ほっとほぐれる時間に～

夏

R8年度

介護家族のための リフレッシュの会

している



介護に関する講話や、レクリエーションに参加しながら、日頃の介護の状況を話してみませんか？

話してみるだけでも気持ちがすっきりしたり、日々の介護に活かせるヒントが見つかったりするかもしれません。

どうぞ、お気軽にご参加ください。

第3金曜日 午後1時～午後2時30分

日程	内容（前半）
7月 17日	<学ぶ> 高齢者の皮膚の管理 講師：皮膚・排泄ケア認定看護師
8月 21日	<リフレッシュ> 木の実細工を作ってみよう
9月 18日	<学ぶ> 口腔の清潔と誤嚥防止 講師：摂食嚥下障害看護認定看護師

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、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 ～初めての参加～

介護、頑張ってみよう。



①私も今まで親に苦労をかけてきたから、恩返しする番かな。

またイライラして、あたっちゃった…



②みんなやっていることだから、平気だと思っていたけれど、

買い物ついでに行ってみようかな。



③…リフレッシュの会？

話したんだけど、なんか、すっきりしたかも！



④みんな同じ悩みがあるんだ。

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