

# 10月の家族介護支援プログラム



市内在宅介護・地域包括支援センターやデイサービスセンターでは、家族介護者の交流の場を提供したり、介護についての講座を行ったりしています。

## ★★★★★ 各種講座の分類 ★★★★★

### サロン・交流会



お茶を飲みながら、ゆっくり懇談。

### 気分転換・リラックス



身体を動かしてリフレッシュ。ちょっとした気分転換に。

### 講演会・勉強会



介護に関する知識や技術を身に付けます。

開催日時	内容	連絡先
 10月1日(土) 13時～14時	ほっとカフェ「介護体験談」 介護者の語る経験談を聞き、日頃の悩みを話します 講師：高山 邦男氏(短歌作家) 定員：10名(申込順) 持ち物： <u>上履き、飲み物</u> 会場：ぐっどういる境南2F山桃 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	デイサービスセンター ぐっどういる境南 ☎0422-32-6608 境南町3-25-4
 10月2日(日) 14時～16時	「暮らしの保健室 mini」 医療・介護・健康の悩み等についてお気軽にご相談ください。 ガンセラ：松田 寿枝氏(看護師) 定員：個別相談は4名まで(申込順) 会場：吉祥寺東コミュニティセンター 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	ゆとりえ デイサービスセンター ☎0422-72-0311 吉祥寺南町4-25-5
 10月8日(土) 10時～11時30分	介護家族のひろば 今介護している人、これからの人、介護に向き合い一緒に在宅介護を考えませんか？ 講師：酒井 陽子氏(三鷹武蔵野社会福祉士会) 定員：20名(申し込み順) 会場：くるみの木 参加費：無料	テンミリオンハウス くるみの木 ☎0422-38-7552 中町3-25-17
 10月14日(金) 13時30分～15時	「ゆとりえオンライン家族介護者グループ相談会」 介護に悩まれているご家族の相談会。日頃の悩みや不安をオンライン(Zoom)で話し合います。 ※匿名、映像無しも可 講師：松田 寿枝氏(看護師) 定員：6名(申込順) 参加費：無料 申込方法：電話もしくはメールで yutorie@fuku-musashino.or.jp	ゆとりえ デイサービスセンター ☎0422-72-0311 吉祥寺南町4-25-5
 10月14日(金) 13時30分～15時	「強い味方！福祉用具を使って介護の味方を増やしてみよう！」福祉用具について学んで普段の介護に生かしましょう。 講師：福祉用具プランナー(アビリティーズ 吉祥寺支店) 定員：10名 会場：同センター 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	吉祥寺本町 在宅介護・地域包括支援センター ☎0422-23-1213 吉祥寺本町4-20-13

マスクの着用、手指消毒👐にご協力ください



裏面もあります

# 10月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 10月15日(土) 13時30分～15時	<b>「より処 親の家」</b> 日頃の介護にまつわる悩みや疑問など、一緒におしゃべりしませんか。Zoomでの開催も始めました。定員：8名(申込順) 参加費：無料 申込方法：前日までに電話で 申し込み方法：電話にて	デイサービスセンター 親の家 ☎0422-55-0509 八幡町3-4-18
 10月15日(土) 13時30分～15時	<b>「高齢者の食事と介護食作りの工夫について」</b> 介護食の作り方や食べやすい形態について学びます。当日「ミニ試食会」があります。 講師：同デイサービスセンター職員(管理栄養士) 定員：15名程度 会場：吉祥寺ホーム集会室 参加費：無料 申し込み方法：前日までに電話で	吉祥寺ナーシングホーム デイサービスセンター ☎0422-20-0886 吉祥寺北町2-9-2
 10月20日(木) 13時30分～14時30分	<b>ほっとタイム</b> <b>「コロナ禍のかんたんフレイル予防対策～食事編」</b> 高齢期に必要な栄養の知識や取り入れ方を学びます。 講師：嵯峨 麻衣子氏(管理栄養士) 定員：8名(申込順) 会場：同テンミリオンハウス 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	テンミリオンハウス花時計 ☎0422-32-8323 境南町2-25-3
 10月21日(金) 14時～15時30分	<b>ほほえみサロン</b> <b>「知っておくと得をする認知症のこと」</b> 認知症の知識や理解を深めましょう。 講師：繁田 雅弘氏 (東京慈恵会医科大学精神医学講座教授) 定員：20名 会場：吉祥寺南町コミュニティセンター2階第一会議室 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	ゆとりえ在宅介護・ 地域包括支援センター ☎0422-72-0313 吉祥寺南町4-25-5
 10月27日(木) 14時～15時	<b>さくらちゃんの介護教室～「福祉用具について」</b> ～ 実際に触れてみたりしながら、福祉用具についての知識を深めましょう。 講師：住宅改修・福祉用具相談支援センター職員 定員：10名 会場：サウジア桜堤1号棟集会所 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	桜堤ケアハウス 在宅介護・地域包括支援 センター ☎0422-36-5133 桜堤1-9-9
 10月28日(金) 13時30分～15時 (13時15分受付開始)	<b>家族介護教室 みどりの輪</b> <b>「家で最期まで過ごせるの？パート①～事前に備えておくこと～」</b> 在宅生活の終末期に必要な準備について学びます。 講師：上田 令子氏(同センター職員) 定員：20名 会場：同センター3階講義室 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	高齢者総合センター 在宅介護・地域包括支援 センター ☎0422-51-1974 緑町2-4-1
 10月29日(土) 10時～11時30分	<b>介護者教室 だんだん畑「介護保険制度について」</b> 介護保険制度の概要について学びます。 講師：同センター職員 定員：10名(申込順) 会場：吉祥寺ホーム集会室 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護・地域包括支援 センター ☎0422-20-0847 吉祥寺北町2-9-2