



5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
  5月11日(土) 13時30分～14時30分	ほっとカフェ 「福祉用具を体験しよう！(ベストポジションベット、リクライニング車いす etc)」 家族を介護している方、されていた方、地域の介護を必要とされている方たちの情報交換の場です。 定員：20名(申込順) 会場：同施設 2階山桃 参加費：無料 申込方法：前日までに電話で	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
 5月16日(木) 13時30分～15時30分	さくらんぼ～介護者体験教室～ 「高齢者疑似体験&車いす操作体験」 高齢者の身体機能の変化を体験したり、実際に車いすの操作を体験してみませんか？ 定員：6名(申込順) 会場：同施設ふれあいスペース、近隣周辺 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	さくらえん ☎0422-51-5550 桜堤2-8-31
 5月17日(金) ① 13時30分～14時 ② 14時15分 ～14時45分	ゆとりえ「家族介護者個別相談会」 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対面やオンライン(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) 会場：同センター 定員：①、②とも各1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
 5月18日(土) ・13時30分～15時 (親の家) ・13時30分～14時 (Zoom)	「より処 親の家」 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	デイサービスセンター 親の家 ☎0422-55-0509 八幡町3-4-1

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

裏面もあります

5月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 5月23日(木) 13時30分～15時	介護者教室～だんだん畑 「権利擁護について」 今から備える老いじたくについて一緒に学びましょう。 講師：武蔵野市福祉公社 定員：10名(申込順) 会場：吉祥寺ホーム集会室 参加費：無料 申込方法：5/22(水)までに電話で	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
 5月23日(木) 13時30分～15時	カイゴの話～学びと食とおしゃべりと～ 排泄ケアのキホンを食や座談会を交えて皆で学びませんか。※排泄のお悩みにアプローチ！試食会あり 講師：牧野 美奈子氏(武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター排泄ケア専門員) 定員：10名(申込順) 会場：同センター1階デイルーム 参加費：無料 申込方法：前日までに電話で(定員を超えた場合新規の方優先)	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
  5月25日(土) 13時～15時	カフェ♡君の名は 『熱中症対策～正しい「知識」と備える「知識」』 熱中症予防に関する講座です。歌とピアノ演奏や介護にまつわる相談も行います。 講師：中紙 拓也氏(大塚製薬株) 定員：20名(申込不要) 会場：ゆとりえ1階デイルーム東側 参加費：200円(茶菓子代) 申込方法：直接会場へ	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
 5月31日(金) 14時～15時30分	十色の会 「高齢者に必要な栄養 ～ちょい足しで簡単な献立の工夫～」 栄養が不足していないか見直しましょう。ひと工夫したおかずの試食やレシピの紹介もあります。 講師：坂本 花子氏 定員：10～15名(申込順) 会場：同センター 参加費：100円 申込方法：前日までに電話で	吉祥寺本町在宅介護・地域包括支援センター ☎0422-23-1213 本町4-20-13

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

令和6年5月1日 発行

