

6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
 6月4日(土) 13時～14時	ほっとカフェ「介護とわたしの生活の両立」 介護に役立つ制度について学んだり、介護者の経験談を聞いたりしながら日頃の悩み等話しませんか？ 定員：6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
 6月5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。 カウンセラー：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 ホール 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
 6月10日(金) 13時30分～15時	十色の会「家庭介護の身近な防災について」 もしもの時の備えについて学びましょう。 講師：小林 秀綱氏(武蔵野市市民防災協会) 定員：10名(申込順) 会場：同センター 参加費：無料 申し込み方法：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 吉祥寺本町4-20-13
 6月10日(金) 13時30分～15時	「福祉用具の使い方、選び方」 ～悩みや疑問を話し合う座談会～ 介護の負担軽減に役立つ福祉用具の事について学びます。その他、腰痛体操等、介護者同士で悩みや疑問を話し合います。 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
 6月11日(土) 10時～11時30分	「介護家族のひろば・ちょこっと相談」 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？ オブザーバー：酒井 陽子氏(三鷹武蔵野社会福祉士会) 定員：20名(申込順) 会場：くるみの木 参加費：無料 申し込み方法：前日までに電話で	テンミリオンハウス くるみの木 ☎0422-38-7552 中町3-25-17

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

裏面もあります

令和4年 6月1日発行

6月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 6月16日(木) 13時30分～15時30分	さくらんぼ「高齢者疑似体験&車いす操作体験」 疑似体験キットや車いすの操作をしながら高齢者の身体機能の変化を体験してみましょう！ 定員：6名(申込順) 会場：1Fふれあいスペース 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
 6月17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
 6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3-4-18
 6月21日(火) 14時～15時	さくらちゃんの介護教室「フレイル予防」 実際に身体を動かしながら、運動におけるフレイル予防のポイントについて学びませんか？ 講師：同センター職員 定員：10名 会場：サウナエ桜堤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
 6月23日(木) 13時30分～14時30分	だんだん畑「服薬管理について」 上手な服薬管理の仕方やおくすり手帳の活用方法を学びましょう。 講師：市内薬局薬剤師 定員：10名 会場：同センター集会所 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
  6月25日(土) 13時30分～15時	土曜サロン「ひとりじゃない！親の介護・子育て・仕事～みんなで話しませんか？」 ダブルケア当事者の体験談を聞いて、一人で抱え込まないためのワークショップを行います。 講師：室津 瞳氏(NPO法人こだまの集い) 定員：15名 会場：同センター3F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

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

マスクの着用、手指消毒にご協力ください

