



# 12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   |
|---|---|---|
| <br>12月3日(土)<br>① 13時30分～14時30分<br>② 14時45分～15時30分 | <b>「家族介護者の集い」</b><br>家族の介護について学び、一緒に考えていきませんか？<br>① 講演会「ひと足先に認知症になったわたしからのメッセージ」<br>講師：さとう みき氏<br>(おれんじドアはちおうじ代表)<br>② 介護者同士の情報交換会<br>定員：オンライン50名 会場50名<br>※情報交換会は講演会の会場参加者のみ<br>会場：オンライン(Zoom)、武蔵野スイングホール11階レインボーサロン<br>参加費：無料<br>申込み：11月28日(月)までに電話、FAX、またはホームページの申込みフォームから | 武蔵野市役所<br>高齢者支援課 相談支援係<br>☎0422-60-1846<br>FAX:0422-51-9218<br><br><b>【企画・実施】</b><br>ぐっどういる境南・親の家 |
| <br>12月4日(日)<br>13時30分～16時30分                    | <b>「暮らしの保健室 mini」</b><br>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。<br>カンセラー：松田寿枝氏(看護師)<br>定員：個別相談は3名まで<br>会場：本宿コミュニティセンター<br>参加費：無料 申込み：電話にて   | ゆとりえ<br>デイサービスセンター<br>☎0422-72-0311<br>吉祥寺南町 4-25-5   |
| <br>12月9日(金)<br>13時30分～15時                       | <b>「移動、移乗介助について」</b><br>ベッドから車椅子(その逆)の移乗、歩行の付き添い等のやり方やコツについて学びましょう。<br>講師：同デイサービスセンター職員<br>定員：10名程度 会場：吉祥寺ホーム集会室<br>参加費：無料 申込み方法：前日までに電話で   | 吉祥寺ナーシングホーム<br>デイサービスセンター<br>☎0422-20-0886<br>吉祥寺北町 2-9-2   |
| <br>12月9日(金)<br>13時30分～15時                       | <b>家族介護者のためのサロン 十色の会</b><br><b>『みんなで楽しもう!～マジック鑑賞会～』</b><br>杉並マジッククラブの素敵なマジックショーです。<br>定員：10名(申込順) 参加費：無料<br>会場：同センター<br>申込方法：12月8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<br>☎0422-23-1213<br>吉祥寺本町 4-20-13  |

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

裏面もあります

# 12月の家族介護支援プログラム

裏面

| 開催日時  | 内容  | 連絡先   |
|---|---|---|
| <br>12月10日(土)<br>10時～11時30分  | 「介護家族のひろば・ちょこっと相談」<br>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？<br>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<br>参加費：無料   | テンミリオンハウス<br>くるみの木<br>☎0422-38-7552<br>中町3-25-17              |
| <br>12月10日(土)<br>14時～15時30分  | さくらんぼ「介護者のリフレッシュ②」<br>～クリスマス音楽会＆ビンゴ大会～<br>日頃の介護の疲れを癒し、心のリフレッシュをしませんか？<br>定員：25名（申込順）<br>会場：1Fふれあいスペース 参加費：無料<br>申し込み方法：電話にて   | さくらえん<br>☎0422-51-5550<br>桜堤2-8-31                            |
| <br>12月16日(金)<br>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』<br>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。<br>※匿名、映像無しも可<br>講師：松田寿枝氏（看護師）<br>定員：6名（申込順） 参加費：無料<br>申込方法：電話もしくはメールで<br>yutorie@fuku-musashino.or.jp | ゆとりえ<br>デイサービスセンター<br>☎0422-72-0311<br>吉祥寺南町4-25-5            |
| <br>12月20日(火)<br>14時～15時   | さくらちゃんの介護教室～「認知症について」～<br>認知症についての知識を深めましょう。<br>講師：同センター職員<br>定員：10名 会場：サンヴァリエ桜堤1号棟集会所<br>参加費：無料 申し込み方法：電話にて  | 桜堤ケアハウス<br>在宅介護・地域包括支援センター<br>☎0422-36-5133<br>桜堤1-9-9        |
| <br>12月22日(木)<br>13時30分～15時<br>※新型コロナウイルス感染状況により終了時間が早まる場合があります。 | 介護者教室～だんだん畑～<br>「消費者被害について」<br>消費者被害にあった時、遭いそうなとき、あなたならどうしますか？一緒に対処方法について学びましょう！<br>講師：消費生活相談員（武蔵野市消費生活センター）<br>定員：10名（申込順）<br>会場：吉祥寺ホーム集会所 参加費：無料<br>申し込み方法：電話にて               | 吉祥寺ナーシングホーム<br>在宅介護・地域包括支援センター<br>☎0422-20-0847<br>吉祥寺北町2-9-2 |

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

令和4年12月1日発行

マスクの着用、手指消毒👐にご協力ください

