

男女がともに輝く社会の実現のために

Vol. 4

ワーク・ライフ・バランスについて



「ワーク・ライフ・バランス」を直訳すると「仕事と生活の調和」となります。これは、誰もが人生の各段階に応じて、仕事・家庭生活・地域活動・個人の自己啓発などの様々な活動を、自らが希望するバランスで実現できる状態を指します。皆さんは、仕事や家庭生活などでバランスが取れた生活を送っていますか。

皆さんの中には、仕事に専念してきたものの今後は家庭生活との両立をしたい、あるいは、ライフステージに応じて仕事の仕方を変えたいなど、理想とする姿や抱く思いも様々だと思います。

仕事も家庭生活も人生の段階に応じて自分の希望するバランスが実現できると、仕事も仕事以外の生活も充実していくのではないのでしょうか。男女がともに夢や希望を実現し、様々な人が活躍できる社会をみんなでつくっていきましょう。

問い合わせ先

企画財政課 政策推進グループ ☎40-5552

あなたに元気と安心をお届けします！

地域包括支援センター



【家族介護者交流会】

市では日ごろ、介護に携わっている方を対象に家族介護者交流会を開催しています。介護者同士、同じ体験をしているからこそ分かってもらえます！お誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください！

日時 10月24日(金)

行き先 益子・芳賀方面

対象者 下野市在住で在宅にて介護をしている方、もしくは過去1年以内に介護をしていた方

参加費 2,500円(バス・昼食代込み) その他、見学体験等にかかる費用は個人負担になります。

申し込み 10月9日(木)までに各包括支援センターへお申込ください。(定員20名)

雨天またはその他の事情により、内容等が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

<前年度参加者の感想>

3月5日(水)高根沢町『元気あつむら』にて

同じ悩みをもった方々が一同に集まって、話を聞いてもらったり、他の人の話を聞くことで気持ちがとても楽になりました。介護をしているとなかなか外出することが難しいのでとても楽しい1日になりました。



前年度開催の様子

今月の家族介護者交流会

南河内会場	石橋会場
9月17日(水) 午前10時~正午	9月25日(水) 午後2時~3時30分
包括みなみかわち 相談室	グリムの館2階 喫茶室

ご都合の良い会場へご参加ください！

詳しくは以下の各地域包括支援センターへお問い合わせください。

地域包括支援センターいしばし 51-0633 (石橋地区)
地域包括支援センターこくぶんじ 43-1229 (国分寺地区)
地域包括支援センターみなみかわち 47-2771 (南河内地区)