



あなたの応援団



# 地域包括支援センター

高齢者の方が「元気で、快適に、自宅で安心して」生活できるよう私たちがお手伝いします！

☆地域包括支援センターのしごと⑥☆～家族介護者交流会編～

介護をしている皆さん、こんなことはありませんか？

介護の方法が  
分からない・・・

介護をするが  
疲れたな・・・

自分の時間が  
ほしい・・・



施設に行ってもらったけど、  
なんだか罪悪感がある・・・

どうして、上手く  
いかないのかしら・・・  
イライラする

悩みを友達に話した  
けど、分かって  
くれなかった・・・

認知症の母  
同じ話ばかりで  
嫌になる・・・

このような時には

## 下野市家族介護者交流会

介護をしている人は、大なり小なり様々な悩みを抱えています。ちょっと介護から離れてリフレッシュしたい、他の人はどうやって介護しているのか知りたい、とにかく私の気持ちを分かってくれる人と話をしたい・・・と思っている方のために、家族介護者交流会を定期的で開催しています。広報等にてお知らせしていますので、どうぞ気軽に参加してください。

### ◆対象者

現在介護をしている方、介護を終えて1年以内の方（介護度は問いません）

### ◆今までの参加者の声

『新しい友人ができた』『同じ介護者同士、集まる機会ができてよかった』

『私の気持ちを分かってもらえた』『私の介護体験を他の人にも役立たせてほしいと思った』



今回は以下のとおり開催します。どうぞご参加ください。

### 【家族介護者交流会】

日時	内容	場所	備考
10月16日(金) 午前10時～正午	家族介護者交流会 ～情報交換会～	包括支援センター みなみかわち	申込不要
11月10日(火) 午前11時30分～午後1時	家族介護者交流会 ～食事会～	石橋地区	11月5日(木)申込締切 ※場所は受付時にご案内します。

※12月にバスを使用しての家族介護者合同交流会も企画しています。詳細が決まり次第お知らせします。

お問い合わせ・ご相談

地域包括支援センターいしばし  
地域包括支援センターこくぶんじ  
地域包括支援センターみなみかわち

☎51-0633 (石橋地区)  
☎43-1229 (国分寺地区)  
☎47-2771 (南河内地区)