

令和6年度

ケアラースカフェ うぐいす



開催のお知らせ

～認知症家族の介護をがんばっているみなさんへ～

介護についての情報を交換する場、同じ立場の仲間との出会いと交流の場です。「ほっとひといき♥」してみませんか？

	ミニ講座の内容	ボランティアさんも 参加されます
4月24日(水)	おすすめ、私のストレスケア	
5月22日(水)	対応のひと工夫 ～リアリティオリエンテーションの紹介～	
6月26日(水)	大切な睡眠のお話	
7月24日(水)	知っておきたい「特別養護老人ホーム」相談から利用まで	
8月28日(水)	認知症基本法について学ぶ	
9月25日(水)	腰はカラダの「要」～負担のかかりにくい体の使い方～	
10月23日(水)	(家族介護者支援講座①) 介護経験者から教わるメンタルケア	
11月28日(木)	(家族介護者支援講座②) 傾聴と共感～よりよい関係づくりのために～	
12月25日(木)	お楽しみ♪	
1月22日(水)	ストレスをやわらげる食事の工夫 ～栄養について学ぶ～	
2月26日(水)	身近な「相続」と「遺言」について学ぶ	
3月26日(水)	次年度計画	

毎月第4水曜日(原則) 時間: 13時30分～15時

ご注意ください: 11月は曜日が異なります

*ご本人、ご家族一緒にの参加もどうぞ! (一緒に過ごされても、別に過ごされても大丈夫です)

*ミニ講座の内容は変更となることがあります

○会場: 萩市総合福祉センター(2階交流室) ○参加費: 100円(お茶代等)

○内容: 認知症や介護に関するミニ講座・座談会

申し込み・問い合わせ先

萩市地域包括支援センター(萩市総合福祉センター内)

TEL: 0838-25-3521

お茶を飲みながら、
日頃の思いを
語り合いませんか？

