

みんなで高めよう
介護力！



みんなの介護教室

「地域で高めよう介護力」をテーマに介護教室を行います。今介護をされている方、これからに備えて学びたい方、その他ご興味ある方どなたでも！講師を招いて学んだり、交流を通して「介護力」を養います。

令和4年9月14日(水)
13時半～15時

『排泄について学ぼう』

講師をお招きして排泄について学びオムツの上手な選び方・使い方についてお話しいただきます。

- 対象：どなたでも
- 参加費：無料
- 定員：30名（申込順）
- 場所：西砂学習館第一教室
(立川市西砂町 6-12-10 地図裏面)

お問い合わせ先：北部西かみすな地域包括支援センター

TEL:042-536-9910 FAX:042-536-9953
E-mail:nw-houkatu-kami@bd.wakwak.com

西砂学習館 地図



家族介護者教室をご存じですか？

掃除、洗濯、調理、買い物、お金の管理、ゴミだし、服薬、着替え、排せつ、食事のお手伝いや受診・・・などなど、日常生活全般の世話をする『介護』は突然やってくるものです。

身近な方が介護を必要とされた時、沢山の初めての経験をされ、これでいいの？認知症など、病気になった場合の対応の仕方などにも、疑問や不安を感じることもあると思います。1人で抱えこんでいませんか？

他の人はどうしているのか『ちょっと聞きたい』を聞ける場や、話ができる場、学べる場などがあつたらいいのにといい思いが広がり、全国的に『家族介護者教室』は開催されています。

家族介護者教室に参加されると、介護を必要とされる方との向き合い方や、介護サービスの利用方法や種類、地域にある便利な情報や、介護のコツなどが自然と耳に入ってきます。

話すのが苦手だから、聞いているだけでもいい、それだけで良いのです。

介護をしていると目が離せない、外出できない、などたくさんの思いがあるかもしれませんが、一度、家族介護者教室に足を運んでみませんか？