



平成24年度 介護者談話室

介護者談話室では、今年度も在宅で家族を介護する方々を支援することを目的として、介護者同士の懇談、交流、情報交換及び勉強会などを開催していく予定です。また、介護者のリフレッシュを目的とした日帰り行事や1泊旅行も開催も予定していますので、みなさまのご参加をお待ちしております。また、昨年度より男性介護者支援の事業も始めておりますので、男性の方も奮ってご参加ください。

① 介護者談話室

(1) 定例開催(毎月第4火曜日 13時～15時) 三鷹市福祉会館3階講習室

(但し、9月・12月・2月は除きます。)

(2) 地域開催(年2回)……地域のコミセン、地区公会堂などにて

7月・10月開催予定

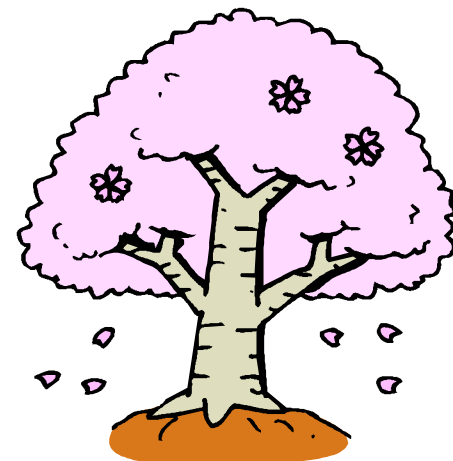
内容:ミニ勉強会、懇談、福祉用具展示、介護相談など

(3) 中央開催……… 福祉会館にて 9月開催予定

内容:講演会、懇談、福祉用具展示、介護相談など

(4) 男性介護者交流会

①7月、②10月、③1月 開催予定



② 介護者のつどい(1泊旅行)

11月20日(火)～21日(水)予定

※ 詳細については決まり次第お知らせいたします。また、日帰り旅行も日程が決まりましたらお知らせいたします。

介護者のつどい(1泊旅行)では、ショートステイやデイサービスなどをご利用の際に、サービスの一部をご負担する代替介護費(2万円限度)が出ますので、ぜひご利用ください！！

(参加者の声)

同じ介護者どうし少しの時間でもお話することでストレスが解消できました。(定例会参加者)

自分一人ではないということを知って力を貰った感じです。(男性介護者交流会参加者)

ひとり参加なので心細かったが皆さんが優しくしてくれて良かった。(1泊旅行参加者)

出発、帰着にも時間にゆとりがあって心身共にゆったりして良かった。(日帰り旅行参加者)

目次

・平成24年度 介護者談話室	1
・男性介護者交流会のご報告	2
・介護フェスタ2012 展示、相談、体験の案内	3
・介護者移動談話室報告 ・介護のお手伝いします	4

男性介護者交流会のご報告

さる、3月10日（土）に三鷹市福社会館にて男性介護者や男性介護経験者を対象とした男性介護者交流会を実施しました（写真1）。男性介護者支援の取り組みは今回で2回目になります。今回は「簡単にできる食事づくり」をテーマとした内容でごはん、お吸い物、おかず、デザートというメニューの料理づくりとなりました（写真2）。介護者談話室企画委員で管理栄養士の得能氏の指導のもと、皆さん熱心に食事づくりに取り組みました。食事づくりの後は皆さんで一緒に作ったものを食べながら懇談しました。参加者の皆さんには自己紹介をしていただき、日頃の介護で苦労されていることなどを話し合いながら皆さんで共有する時間を持つことができました。また、交流会の後は、男性ならではの“飲みにケーション（飲み会）”を行ない、更に参加者どうしの交流を深めることができました。

今後も男性介護者交流会は実施します。是非、開催の折には男性介護者の皆さんご参加ください。今年度（平成24年度）の男性介護者交流会の開催予定については、7月、10月、1月になっておりますので、詳細が決まりましたら、お知らせいたします。



写真1：熱心に食事の作り方を聞いている様子



写真2：出来上がった料理（若菜ごはん、かき卵のすまし汁、白身魚のホイル包み蒸し、はんぺんのりんご和え、苺ヨーグルト）です！！

（参加者の感想）

- ・料理が大変なこと、楽しく工夫する等を学ぶことができた。
- ・何か行事をやることで沢山の方が集まって、それぞれの問題や目的を持って集まるので大変良い事で良い経験ができた。いろいろ知る事ができた。
- ・今回のように肉を使わずに旨い料理を教えていただき有難うございました。次回も魚料理をお願いしたいです。

介護フェスタ2012 展示、相談体験のご案内 ～安全・安心に移動するために～

三鷹市介護保険事業者連絡協議会では、市民の方々や介護に従事されている方に向けて、福祉用具の展示や相談、講習を実施いたします。当日は福祉用具の紹介、また皆様が具体的かつ分かりやすく介護技術や高齢者の疑似体験を行ないながら、学んでいただける場をご提供します。

福祉用具専門相談員や看護師、介護の専門職がおりますので、お気軽にご相談ください。この機会に是非、ご来場ください。

※ 当日は、福祉用具の販売は行ないませんので、ご了承ください。

(日時) 平成24年5月15日(火)
9時30分～15時30分(雨天決行)

(場所) 三鷹市役所 1階ホール(三鷹市野崎1-1-1)

(内容) 福祉用具の展示、相談、体験
その他(ミニ講座)
10時30分 プロに学ぶ移動方法
講師：東京リハビリ訪問看護ステーション理学療法士

13時30分 高齢者疑似体験

14時30分 プロに学ぶベッド上のケア
講師：三鷹市社会福祉協議会、テルウェル東日本

(主催)

三鷹市介護保険事業者連絡協議会訪問事業者部会

三鷹市介護保険事業者連絡協議会福祉用具事業者部会

(お問い合わせ)

三鷹市健康福祉部高齢者支援課

電話 0422-45-1151

内線 2684 ～ 2686



介護者移動談話室報告(平成24年2月28日開催)

平成23年度の介護者移動談話室は、介護者24名及び介護に関わる専門家や介護経験のある委員8名の参加のもと、横浜ロイヤルウイングクルーズと横浜中華街ショッピングな内容で実施されました。

今回は横浜港にある豪華客船に乗りながら、船内での中華バイキングの食事会となりました。船内では、皆さんで懇談しながら、お互いに時間を共有できる昼食会となりました。食事の後は、中華街でのお買物を楽しんでいただきました。今後も、介護者の方のリフレッシュ、交流、情報交換などを目的として、皆様に満喫していただく内容を企画してまいりますので、是非ともご参加ください。



介護のお手伝いします

～ 自分らしい生活をお手伝いします ～

みたか社協では、介護保険サービス利用時のケアプランの作成（ケアマネジャー派遣）、ホームヘルパー・ガイドヘルパーの派遣等を行なっています。

また、介護でお困りの方、介護保険サービスのご相談、障害をお持ちでのヘルパー、ガイドヘルパー利用のご相談もお受けしておりますので、ご不明な点などがございましたら下記までお問い合わせください。

(お問い合わせ先)

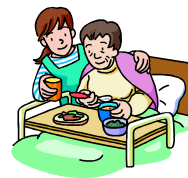
在宅サービス係 三鷹市野崎1-1-1 福社会館内2階

(介護保険に関する相談、ケアプランの作成について)

三鷹市社会福祉協議会 居宅介護支援事業所 0422-79-3505

(ヘルパーの派遣について)

三鷹市社会福祉協議会 訪問介護事業所 0422-79-3509



電子メールでの、ご意見ご感想等も、お待ちしております。

社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会 (在宅サービス係)

三鷹野崎1-1-1 福社会館内 2階

電話 0422(79)3505

Fax 0422(71)2053

E mail : zaitaku@mitakashakyo.or.jp