



# だんわしつ だより

第 69 号

発行日：令和7年8月



〔介護者向け情報はこちら〕

日頃より、皆さまからのたくさんのご支援ご協力を賜り心より感謝申し上げます。  
ご家族の介護をされているお忙しい皆さまへ、本会の様々な情報を届けられるよう、今年2月から公式LINEを始めました。おかげ様で多くの方にご登録いただいております。変わらず、このようにお便りも作成していく予定です。今年もいろいろなイベントや講座を企画しています。ぜひ息抜きにいらしてください。

## 介護者日帰りリフレッシュ旅行を 開催しました！



【発行】  社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会 (総務課在宅サービス係)

TEL 0422-79-3505 / FAX 0422-71-2053 / ✉ zaitaku@mitakashakyo.or.jp

# 介護者日帰りリフレッシュ旅行

## ～築地魚河岸・品川プリンスホテルバイキング・ アクアパーク品川水族館～

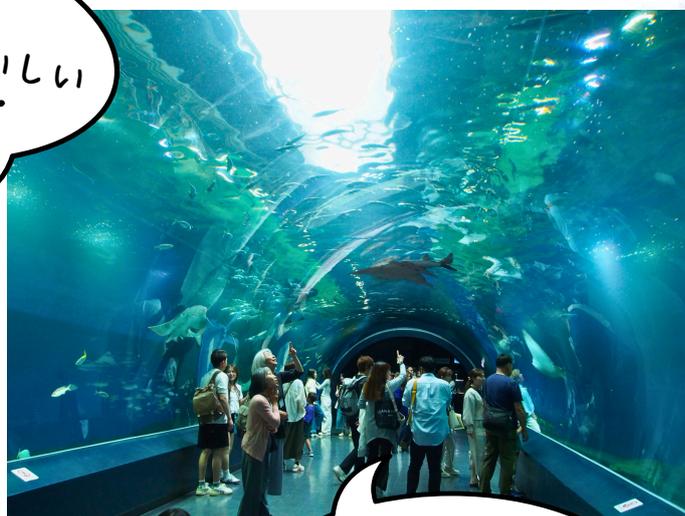
今年は介護者の方の意見を取り入れ、デイサービスの時間内に帰れるよう、近隣でリフレッシュできる企画となりました。参加者からは、

「初めての参加だったが、大変楽しかった」

「イルカショーを見て、久しぶりに声を出して笑ったりして楽しめた」

「初めての場所で夢のようなひと時をいただき、心のリフレッシュができた」とお声を頂きました！

選べない！  
たくさんのおいしい  
お料理に舌鼓...



素敵な水族館  
時間を忘れて  
楽しみました



当日撮影した写真を編集しました！  
初めて会う方ばかりですが  
楽しく交流しています。

是非ご覧ください >>>  
(QRコードを読み込みます)



また  
お会いしましょう！

## お知らせ

令和7年度介護者のつどい（一泊旅行）

**11月11日（火）～12日（水）**

今年も一泊旅行を開催いたします。

介護中はなかなか参加しづらいとは思いますが、旅行期間中の介護サービス利用費（ショートステイやデイサービス等）の補助もあります。

初めての方もぜひご参加ください。

詳細は、市報、市内各所に配布するチラシ、本会ホームページ、LINEでお知らせします。

## 報告

### ダブルケアラー・ビジネスケアラー向け交流会

今年から定例開催となり、初回は11名の方が参加してくださいました。

最初は皆さん緊張していましたが、少しずつご自身の話をしてくださり、質問なども増えて、とてもよい情報交換ができました。



ミニ講座  
の様子



交流  
の様子

〈令和7年6月15日の様子〉

#### 今後の予定…

8/24（日）

11/30（日）

令和8年2/15（日）

10：30～12：00



詳しくはこちら

## みたか社協 家族介護者向け情報 LINEアカウント

ご家族の介護をされている方のためのLINEアカウントです。  
おかげさまで100名以上の方にご登録いただいております。  
これからも、主に本会が開催している介護者同士の交流の場  
や講座等の情報を配信していきます！



登録は  
こちらを読み  
込んでください

# 医師との上手な付き合い方

介護者ひろばのミニ講座では大人気のこちらの企画。  
「先生に症状をうまく話せない...」  
「言われたことがよくわからない...」  
「ゆっくり話を聞いてほしい...」  
そんなお悩みはありませんか？  
少し工夫するだけでコミュニケーションがスムーズになります。ぜひ実践してみてください！

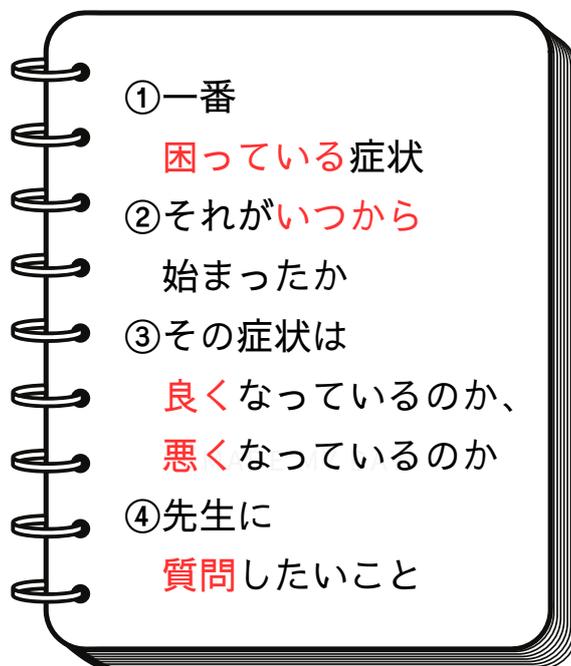
記事監修



三鷹あゆみクリニック地域連携室  
看護師 高島 裕美 さん

## 1 受診する前にメモを作しましょう！

診察室に入ると、考えていたことの半分しか話せないことが多いです。このようなメモを作ってみましょう。



## 2 看護師や薬剤師に遠慮なく相談！

医師の説明が難しい場合は、病院の看護師や薬剤師に補足説明をしてもらうこともできます。

## 3 診察予約時間を工夫！

込み入った話があるときは、診療時間の最後を予約します。受付に前もって「込み入った話がしたい」と伝えておくのも良いです。

## 4 ご家族の方へ

医師は診察室でのよそ行きの姿しか知りません。介護保険を申請した時には、医師に家での様子を伝えてください。

また、困りごとがある場合には、ご本人の尊厳を傷つけないためにご本人のいないところで医師と相談することをお勧めします。診察予約の際に受付に伝えましょう。

