



# だんわしつ だより

第 70 号

発行日：令和8年2月



【介護者向け情報はこちら】

旧年中は皆さまより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。

昨年も定期的に市内各所で介護者ひろばを開催。また、育児・仕事をしながら介護をされている（ビジネスケアラー・ダブルケアラーの）皆様向けの交流会を定期的に行いました。

本年も、家族の介護をされている方同士がつながり、交流できる場を、市内の様々な団体、事業所等とともに企画していきたいと思っております。

介護をされている皆さまは、なかなかご自身のための時間は取りにくいと存じますが、是非息抜きにいらしてください。

心もお腹も  
大満足♡

介護者のつどいを  
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

# 介護者のつどい（一泊旅行）

今年は西伊豆堂ヶ島温泉に行ってきました！台風の影響で予定していた洞窟めぐり遊覧船は欠航となってしまいましたが、温泉でゆっくり夕陽を楽しむことができました。参加者からは

「初めて会う方々とも楽しく過ごせました」

「年代の違う方々の話は勉強になることが多かったです」

「自然の中でゆったりと心身ともにリフレッシュできました」

とのお声を頂きました。



ホテルでの交流会  
この旅の満足度  
第1位でした！



柿田川湧水群  
冷たい湧き水が  
おいしい！



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)



次回の日帰り旅行は  
5/26（火）です！

詳細は市報、チラシ、ホームページ、LINEでお知らせします



ご家族を  
介護されている方のための

# 介護 なんでも相談室

認知症  
病気や薬  
仕事、子育て  
そしてあなたのこと

専門職の相談員が  
あなたの話をゆっくり聴き、  
不安や悩みを一緒に整理します。

毎月第4金曜日  
午後2時～、午後3時～  
(一人50分)

- ★場所 三鷹中央防災公園・  
元気創造プラザ3階
- ★日時変更、電話・オンライン希望など  
ご相談ください

【申込】 ☎0422-79-3505 (要予約)  
✉ zaitaku@mitakashakyo.or.jp →



ご相談いただいた内容は、第三者に話すことはありません。秘密は守ります。

## ダブルケアラー ビジネスケアラー 交流会

参加者満足度  
100%



今年度は年4回開催しました！

### 【参加者の声】

- ・初めて介護を通しての集まりに参加しました。
- ・介護の大変さを経験しているので、皆の大変さがとてもよくわかりました。
- ・同じ立場、状況の方と会えてありがたく感じました。今後も交流したい。

40代、50代の方も多く参加してくださり、  
和やかに交流しています。  
初めての方も是非お越しください。

4月以降は2ヶ月に1回開催します！



# 介護者 同士の 交流の場

## 介護者談話室 介護者ひろば



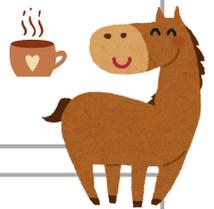
### いのかしら

毎月第4水曜日  
午前10時30分～12時  
井の頭コミュニティ・センター  
(井の頭2-32-30)

会場変更

### けやき苑

毎月第3木曜日  
午後1時30分～3時30分  
けやき苑 (深大寺2-29-13)



### 認知症介護者談話室

毎月第4火曜日  
午後1時～3時  
みたかボランティアセンター  
(上連雀8-3-10)

### おれんじ新中

毎月第2木曜日  
午後1時30分～3時30分  
元気ひろばおれんじ (中原3-1-65)

### 男性介護者交流会

偶数月第1木曜日  
午後1時～3時  
おむすびハウス (下連雀1-10-20)

### 福祉Labo どんぐり山

6, 9, 12, 3月 第3金曜日  
午後1時30分～3時30分  
三鷹市福祉Laboどんぐり山  
(大沢4-8-8)

### ダブルケアラー ビジネスケアラー交流会

奇数月 土曜or日曜日

午前10時～12時  
地域密着型通所介護あゆみん家  
(下連雀3-7-16-1階)  
詳しい日程はHP・LINEにて  
公開予定です♪

注目!!

### 介護なんでも相談室

介護をしている方のための相談室です。  
専門職相談員が個別に話をお聴きします。

毎月第4金曜日  
午後2時～、午後3時～  
(一人50分)

元気創造プラザ3階  
予約: ☎ 0422-79-3505

個別相談

