



介護者・皆・・・交流・・・場・・・



介護者談話室・介護者ひろば

みたか社協では、家族を介護している介護者の皆さんが、1人で介護を抱え込まないよう、介護に関する情報交換や懇談ができる『介護者談話室』『介護者ひろば』を開催します。

日頃の思いを話して気持ちを軽くしましょう。同じ経験をしている方の話・聞・・・介護・・・見・・・気軽・・・越・下さい。

介護者ひろばどんぐり山
日時：毎月第1火曜日
13時30分～15時30分
会場：特別養護老人ホーム
どんぐり山
(三鷹市大沢4-8-8)

介護者ひろばおれんじ新中
日時：毎月第2木曜日
13時30分～15時30分
会場：元気ひろばおれんじ
(三鷹市中原3-1-65)
時間が変更になりました。

介護者ひろばけやき苑
日時：毎月第3木曜日
13時30分～15時30分
会場：高齢者センターけやき苑
(三鷹市深大寺2-29-13)
時間が変更になりました。

介護者ひろば恵比寿苑
日時：毎月第3金曜日
10時～12時
会場：特別養護老人ホーム
恵比寿苑
(三鷹市牟礼1-9-20)

認知症介護者談話室
日時：毎月第4火曜日
13時～15時
会場：元気創造プラザ
(三鷹市新川6-37-1)

6丁目介護者ひろば
日時：毎月第4金曜日
13時～15時
会場：みんなの家6丁目
(三鷹市下連雀6-13-10)
篠原病院の敷地内です。

男性介護者交流会
日時：6月・9月・12月・3月の
第1土曜日
13時～15時
会場：おむすびハウス
(三鷹市下連雀1-10-20)
新しい会場になりました。

介護者ひろばピアいのかしら
日時：毎月第4水曜日
10時～12時
会場：ピアいのかしら
(三鷹市井の頭2-13-6)
三鷹台市政窓口隣り

対象：市内在住の介護者
参加費無料、申込不要、
出入り自由

主催) 三鷹市社会福祉協議会 在宅サービス係
三鷹市新川6-37-1 3階福祉センター
協力) 介護者談話室サポーター
問合せ) ☎ 0422-79-3505 メール za itaku@mitakashakyo.or.jp



よくある質問Q&A

Q どのような方が参加されていますか。

A 親、夫、妻、兄弟、姉妹等、介護の対象はそれぞれです。以前に介護をしていた方も多く、介護者談話室サポーターとして一緒に介護についての話をしています。

Q どのようなことをするのですか。

A 最初に簡単な自己紹介をします。その際現在の状態や困っていることを言ってくだされれば、それをテーマに経験談を出し合ったり、意見交換をします。出された意見を参考に、よりよい選択につなげることができます。

特に困りごとがなくても、同じ立場に置かれた者同士の交流の場としてご利用ください。お茶とお菓子を用意してお待ちしています。

Q 初めての参加でも大丈夫ですか。

A 初めての方大歓迎です。時間が合う時に気軽にお越しください。出入りは自由です。お住まいの地域等関係なく行きやすい所にご参加ください。皆さん温かい方ばかりです。

参加者の声

ケアマネさんとの関係に悩んでいましたが、色々なアドバイスが参考になりました。

介護のモヤモヤやストレスなど、誰にも話せなかったことを話すことができ、スッキリしました。

介護をしている人たちが参加しているので、「その気持ちよくわかるわ。」と聞いてくれてうれしかったです。

ここに来ると介護の情報がもらえるので助かります。

