

☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

令和4年12月27日 VOL. 172

令和4年度 介護者を励ます集いを開催

『介護の日』に合わせ、令和4年11月11日（金）に生涯学習センター（藤枝市茶町）において、在宅で要介護2以上の御家族を介護している方を対象に、午前中は健康や介護の相談コーナー、午後は小菅もと子氏を講師に招き、「忘れても、しあわせ～わたしとあなた～」と題した講演会と交流会を開催しました。

午前の部：～介護者の健康や介護の悩みを相談しよう～

- ・ 歯科衛生士によるお口の健康相談
- ・ 理学療法士によるカラダ元気度チェック
- ・ 介護支援専門員によるハンドマッサージ
- ・ 介護福祉士による「日頃の悩みを相談しよう」
- ・ 日頃の介護に役立つ情報コーナー

参加者は希望するブースに相談し、専門家からのアドバイスをもらいました。役立つ情報コーナーでは健康推進課からの「元気で長生きレシピ」や駅南図書館の介護に関する書籍を展示しました。

参加者の声

- ・ いろいろな支援体制があることを知ってこれから試してみたいと思った。
- ・ 訪問歯科指導というものがあることが分かり、様子を見て利用したいと思った。
- ・ 話を聞いていただいただけで気分が軽くなりました。
- ・ 介護疲れで自分の筋力の衰えを感じていました。色々教えていただいてよかったです。



介護に役立つ情報コーナー



午後の部：講演会「忘れても、しあわせ～わたしとあなた～」と交流会

講師である小菅もと子氏（平成14年「折り梅」映画化）からはパート勤めの傍ら、認知症の義母の介護に携わった体験をお話ししていただきました。講演後には講師も交えて、参加者同士での交流会を開催しました。

参加者の声

- ・ 交流での皆さんの話が心に刺さりました。元気が出ます。
- ・ 他の人の体験が聞けて励みになりました。
- ・ いろいろな介護をしている方がいて、それぞれ頑張っていて、自分も頑張ろうと思いました。
- ・ 同じ思いを持っている方達と話が出来てよかったです。こういう機会を時々開いていただきたいと思います。
- ・ 初めての参加でしたが、本当に良かったと思いました。また参加したいと思います。



バックNoの検索は

