

介護から離れる時間をつくってみませんか

参加費  
無料

認知症家族のための

## 心のケア講座

介護者が抱えるストレスを和らげるために役立つ知識、リラックス方法などを、講義と実践を交えてお伝えします。介護者同士で思いを共有しながら参加できる全4回制の講座です。

## プログラムと日程

	前期	後期
ワークショップ 介護ストレスと向き合うヒント	5/13(火)	10/9(木)
心安らぐ手法1 香りを楽しむ アロママッサージ	5/27(火)	10/23(木)
心安らぐ手法2 植物の力を借りる 園芸療法	6/10(火)	11/6(木)
講義 介護家族の心の理解とストレスケア	6/24(火)	11/27(木)

時間 午後2時～3時30分

会場 **前期** 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 1階 研修室 (松原6-37-10) **後期** 成城ホール 4階 集会室 (成城6-2-1)

対象 世田谷区在住・在勤・在学で、認知症の方を介護している家族の方  
※各期の全日程におおむね参加できる方

各期  
先着20名

申込方法 電話またはFAX・WEBからお申し込みください

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター ☎ 03-6379-4315  
受付時間:月～金(祝日除く) 午前8時30分～午後5時

FAX 24時間受付

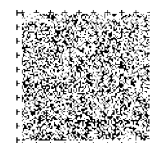
白紙に氏名・電話番号・[心のケア講座]と記載し送信してください FAX 03-6379-4316



WEB 24時間受付

◀こちらの二次元コードよりお申し込みください

音声コード



申込期間 **前期** 4/15-5/8 **後期** 9/1-10/3

認知症家族のための

# 心のケア講座

介護者自身が心身ともに健康であることは、よりよい介護には大切なことです。そのためにも、介護者自身の心と身体をケアし、ストレスと上手に付き合っていきましょう。全4回の講座を通し実践を交えてお伝えします。介護者同士で思いを共有する時間もあります。

## 参加者の声

何がストレスになっているかが分かり、対処することができるようになった。何よりも、ストレスを感じている自分を否定せず、受け入れられるようになったのが一番の収穫です。

最後に「自分を大切にすると」言っていたことが大変うれしかったです。「自分が自分をケアする」大切さを学びました。



息抜きができる楽しい時間を過ごすことができました。皆さんのお話を聞いたりしてストレス解消ができたと思います。自分のことを聞いていただけたことも良かったです。

## 会場地図

### 前期

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 1階 研修室  
(松原6-37-10)



### 後期

成城ホール 4階 集会室  
(成城6-2-1)

