



# 家族介護者のための ストレスケア講座

心身ともに元気に介護をするための講座です

介護者自身が心身ともに健康であることは、よりよい高齢者介護には不可欠なことです。そのために、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うことが大切です。

本講座では、介護者の抱えるストレスや実際のケアに役立つ知識や介護者自身のリラクセス方法などを、理論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講座です。

日程（全6回）		講座内容	講師	会場
①	11月12日（木） 午前10時～11時30分	オリエンテーション 認知症ケアと向き合う心構え	野澤詠子（心療内科医）	研修室 A1-A2
②	11月19日（木） 午前10時～11時30分	介護家族の心の理解と ストレスケア	宮本典子 （臨床心理士、公認心理師）	研修室 C-2
③	11月26日（木） 午前10時～11時30分	薬の有効活用と介護者の カラダを栄養から考える	大須賀悠子（薬剤師） 村上奈央子（管理栄養士）	研修室 A1-A2
④	12月3日（木） 午前10時～11時30分	心安らぐ手法1 植物の力を借りる・苔玉づくり	奥村美里（作業療法士）	実習室
⑤	12月10日（木） 午前10時～11時30分	介護生活のコツ 介護保険制度・ 福祉用具の有効活用	佐藤雅剛（介護支援専門員） 村島久美子（作業療法士）	研修室 C-1
⑥	12月17日（木） 午前10時～11時30分	心安らぐ手法2 香りを楽しむ・アロママッサージ	中藤初美（セラピスト）	研修室 A1-A2

会場

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階  
（会場は上記および裏面の地図をご確認ください）

参加対象者

世田谷区内にお住まいで、認知症の方の介護をしている家族の方  
（開催期間内、連続参加がおおむね可能な方）

参加人数

16名（先着順・要申込み）

参加費

無料

<申込先・問合せ先> 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

（TEL：03-6379-4315 FAX：03-6379-4316）

\*お申込みおよびお問合せの受付時間は平日午前8時30分から午後5時となっております。

お申込み日：令和2年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

## 家族介護者のためのストレスケア講座 11月12日から12月17日の毎週木曜日（全6回）

FAXで参加を申込みの方は、お名前(ふりがな)・電話番号・住所をご記入の上、送信をお願いします。

### FAX : 03-6379-4316

(ふりがな) ..... お名前	電話番号
住所 〒	

### 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ (東京都世田谷区松原 6-37-10)



\*参加の方へのお願い\*

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、参加者の皆様にはマスク着用と手洗い、うがい等のご協力をお願いしております。また、体調がすぐれない場合は、ご無理なさらず、ご欠席の連絡をいただきますようお願い申し上げます。



ホームページで  
様々な情報を  
随時掲載しています！



<https://setagaya-ninsapo.jp/>