

くいやま社協 ケアラー通信

Vol. 1



発行元：栗山町社会福祉協議会（R2.1.1）

誰かを支えている人を支えたい

『ケアラー』という言葉を知っても聞き慣れない方もいるかと思いますが。

『ケアラー』とは、「介護」「看病」「療育」「世話」「心や身体に不調のある家族への気づかい」など、ケアに必要な家族や近親者、友人に手を貸したり支えている方のことをいいます。

社会福祉協議会では『ケアラー』の皆さんの助けになれるよう介護者支援の取組みを進めます。

あなたの笑顔に会いたい！ スマイルサポーター

いま、ご自宅で介護をされているみなさん、楽しく、充実した時間をお過ごしですか？

辛いこと、苦しいこと、不安なことはありませんか？もし、「いつまでこの生活が続くのかなあ」など、もやもやした気持ちになった時は、ちょっと一息するために＜サンタカフェ＞を覗いてみませんか？私たちスマイルサポーターがみなさんのお越しをお待ちしております。

ぜひ、お話ししにきてくださいね。お気軽にどうぞ！

[日時]毎週 月・金曜日 9:00～12:00
(祝日はお休みです)

[場所]いきいき交流プラザ Tel 72-7889
まちなかケアラーズカフェ「サンタの笑顔」



百歳まで、元気でいきいき！

「サンタ」で体操、毎週水曜日の午後は体操の日！



いよいよ

『いきいき百歳体操』

午後2時より

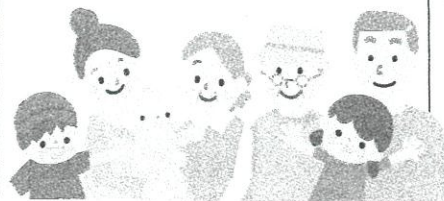
「サンタカフェ」で 2月5日（水）から始まります！

どんな体操？

- ① DVDを見ながら行います
- ② 椅子に座って行います
- ③ ゆっくりした動きの筋力運動です
- ④ 30分程度の運動です

どんな効果があるの？

- 参加者の声
- ☆ 足が上がるようになって、つまずかなくなった
 - ☆ 椅子から立ち上がるのが楽になった



2月～4月までの3か月間は1回の参加につき1ポイントの健康マイレージがつきます

高知市で始まった「いきいき百歳体操」、

サンタカフェで開催します。どなたでもぜひご参加を！参加は無料です。

ケアラー支援学習会を開催します！



『支える人を支えるために』

支えが必要な高齢者、障がいをもつ人や病気、けがで療養中の人などの介護を無償で担う家族などの介護者は、心身ともに疲れ、経済的にも精神的にも追いつめられている方もいます。また、その現実を誰もわかってもらえないという社会的孤立状況に置かれている方も中にはいます。

介護者を支えるため、孤立から救うための介護者支援は？地域でできることは？全国や道内の取組みから学ぶ学習会です。どなたでもお気軽にご参加ください。

と き：令和2年2月11日（火）

13時00分～15時00分

と ころ：総合福祉センター「しゃるる」大ホール

内 容：①日本におけるケアラー支援の状況

講師：日本ケアラー連盟 理事 中村 健治氏

②江別市におけるケアラー支援の取組み

講師：えべつケアラース 代表 加藤 高一郎氏

③栗山町の実態と今後における介護者支援の取組み

講師：栗山町地域包括支援センター
社会福祉士 樋渡 哲也氏

④栗山町社会福祉協議会の取組み

参加費：無 料

申込先：栗山町社会福祉協議会 Tel 72-1322

申込期限：2月7日（金）まで ※当日参加も歓迎です