

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

	第1期	第2期	第3期
1 オリエンテーション - 介護ストレスと向き合うヒント -	5/14(火) 14:00 - 15:30	8/3(土) 10:00 - 11:30	10/31(木) 10:00 - 11:30
2 介護家族の 心の理解とストレスケア	5/28(火) 14:00 - 15:30	8/17(土) 10:00 - 11:30	11/7(木) 10:00 - 11:30
3 心安らぐ手法1 - 植物の力を借りる・園芸療法 -	6/11(火) 14:00 - 15:30	8/31(土) 10:00 - 11:30	11/21(木) 10:00 - 11:30
4 心安らぐ手法2 - 香りを楽しむ・アロママッサージ -	6/25(火) 14:00 - 15:30	9/14(土) 10:00 - 11:30	11/28(木) 10:00 - 11:30

対象者

世田谷区在住・在勤・在学で、認知症の方の介護をしている家族の方
※開催期間内、全4回の参加がおおむね可能な方

各期
先着 20 名
参加費無料

会場

第1・2期

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階 研修室
世田谷区松原 6-37-10

第3期

三茶しゃれなあどホール4階 シリウス
世田谷区三軒茶屋 1-41-10 昭和信用金庫三軒茶屋支店 4-6階

申込先

お電話またはFAXで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

受付時間：月～金(祝日除く) 8:30～17:00

03-6379-4315

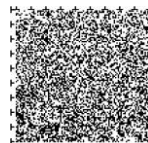
FAX 24時間受付

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

申込期間 第1期 4/15 - 5/9 第2期 6/15 - 7/29 第3期 9/15 - 10/25

お問合せ

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



音声コード

認知症家族のための 心のケア講座 ってなに？

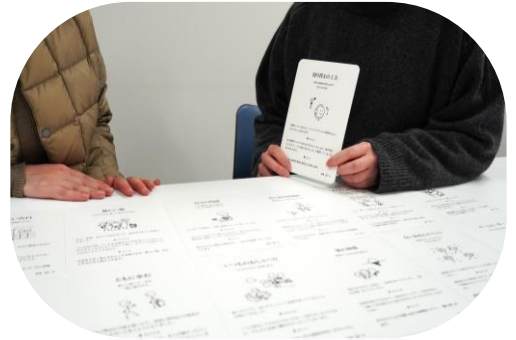
介護者自身が心身ともに健康であることは、よりよい介護には大切なことです。そのためにも、介護者自身の心と身体をケアし、ストレスと上手に付き合ってください。

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



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。



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。



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

第1・2期

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 1階 研修室
(世田谷区松原 6-37-10)



第3期

三茶しゃれなあとホール 4階 シリウス
(世田谷区三軒茶屋 1-41-10
昭和信用金庫三軒茶屋支店4-6階)

