

役立つ介護情報がきっと見つかる!

突然はじまる**介護**と、どう向き合うか ～あなたが、**ひとり**で背負わないために～

少子高齢化の進む現代社会において、介護問題は誰でも直面する課題です。不安をひとりで抱え込まずに、現在の制度をよく理解して、どのようなサポートがあるのか知ることが大切です。介護による離職問題やメンタルヘルスの保ち方など、ワークライフバランスについても考えます。

回	日程	内 容	講 師
1	2/6	介護者のロードマップを知る	阿久津 美栄子さん (NPO法人 UPTREE 代表理事)
2	2/13	親の老いと死をどう受け入れるか	飯塚 哲子さん (東京都立大学 健康福祉学部看護学科准教授)
3	2/20	介護と仕事を上手に両立させるには	飯野 三紀子さん (一般社団法人 介護離職防止対策促進機構理事)
4	2/27	介護の要、地域包括支援センターの利用方法	小金井ひがし地域包括支援センター職員

時 間 いずれも土曜日 午後2時～4時

場 所 公民館東分館2階 学習室A・B

対 象 どなたでもご参加いただけます

定 員 15人(申込順) 参加費 無 料

応募方法 1月15日(金)午前9時から電話、
または直接公民館東分館へ

保 育 概ね2歳以上の未就学児5人まで。要事前申し込み。

申込・問合せ 公民館東分館 ☎042-384-4422

介護はひとりで考え込まず、
お近くの地域包括支援セン
ターにご相談ください

