

～学んで話して、心が軽くなる～



つのヒント

ひとりで抱えない 介護の時間



介護が始まると、知らないことや不安なことがたくさん出てきませんか。ちょっとした介護の知識や技術を学んだり、同じ立場の人とおしゃべりしたり、ムリなく、ほっとできる時間を大切にしたい連続講座です。ちょっと聞けて安心、話してホッとする、そんな時間を一緒に過ごしましょう。

第3回

2025 **10.23** THU
10:00~13:00

会場 大野東市民センター

対象 介護中の人、家族のことや自分のことが気になっている人など、どなたでも

テーマ 介護に役に立つ栄養と簡単レシピ

毎日の介護にうれしい、栄養のことと、簡単でおいしい栄養満点レシピ（ライスグラン）を、試食付きで紹介します。（参加費300円）

持ってくるもの：エプロン、三角巾、手拭きタオル

第3回で教えてくださる人

山陽女子短期大学 准教授
吉村 真奈美 さん

定員 | 各回 **30** 名程度

※開催日程は随時お知らせします

第1回 終了しました

気持ちに寄り添う、介護技術

相手の気持ちに寄り添うことで、介助がもっと自然に。家で役立つムリのない移乗のコツを学びました。

※当日の様子はこちらから ▶▶▶



第2回 終了しました

認知症の理解と優しい関わり

認知症の理解が深まると、関わり方が変わります。その人らしさを大切にするとヒントを学びました。

※当日の様子はこちらから ▶▶▶



第4回 12月

介護経験者の話を聞いてみよう

介護を経験した人だからこそ話せることがあります。経験者の本音のエピソードから、明日へのヒントをもらいましょう。

第5回 1月

介護者の心と身体を守る
セルフケア

つい後回しになりがちな自分のこと。介護中の心と体を整える、やさしいケアの方法を学びます。

第6回 2月

施設を考えるときに知っておきたいこと

いつかのために、知っておきたい施設のあれこれ。種類や手続き、選び方の基本をわかりやすく学びます。

主催・お問い合わせ：大野東市民センター

申し込みはこちらから



0829-56-1013



onohigashi-cc@city.hatsukaichi.lg.jp