

～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5回

2026 1.28 WED  
10:00~12:00

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 介護の心と身体を守るセルフケア

つい後回しにならがちな自分のこと。介護中の心と身体を整える、やさしいケアの方法を学びましょう。

第5回でお話してくださる人

広島大学 講師／認定作業療法士  
金子 史子 さん

定員 各 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ヒントを学びました。

※当日の様子はこちらから ➡➡➡



第3回 終了しました

## 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、簡単で美味しい栄養満点レシピ（ライスグラタン）を学びました。

※当日の様子はこちらから ➡➡➡



第4回 終了しました

## 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本音のエピソードから明日へのヒントをいただきました。

※当日の様子はこちらから ➡➡➡



第6回 2月27日（金）

## 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。

申し込みはこちらから



0829-56-1013

onohigashi-cc@city.hatsukaichi.lg.jp

主催・お問い合わせ：大野東市民センター