

～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6回

2026 2.27 (金)  
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 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。

第6回でお話してくださる人

廿日市高齢者ケアセンター 施設長  
小野 誠之 さん

定員 | 各 30 名程度

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5回 終了しました

## 介護者的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、介護中の心と身体を整えるセルフケアの方法を学びました。

※当日の様子はこちらから ►►►



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