

# がんばらない介護

直面するまで実感がわきにくい介護。

祖母、母、弟、3人を21年間ひとりで介護した経験と、700件以上寄せられた介護相談から、表面化しにくい介護の実態や、1人で抱え込まず、自分の生活を大切にしながら介護と向き合うためのヒントを伝えます。

【講師】 橋中 今日子 さん

介護者メンタルケア協会代表・理学療法士

〈プロフィール〉認知症の祖母、重度身体障害の母、知的障害の弟の3人を21年間介護。理学療法士として病院に14年間勤務。介護疲れ、燃え尽きをきっかけに、心理学、カウンセリング、コーチングを学ぶ。介護をする人のサポートが少ない現状や、介護疲れは自覚しにくいこと、家族介護者の多くが助けを求めることは甘えだと感じていることに気づき、家族を介護されている方へのサポートを開始。テレビやラジオでも活躍。著書『がんばらない介護』（ダイヤモンド社）。



【日時】 11月17日 [土] 13時～15時

【会場】 富士ロゼシアター 第2会議室（富士市蓼原町1750）

【募集】 80名（申込先着順）

【参加費】 無料

【申込方法】 電話・FAXのいずれかで下記までお申込み下さい

お申込み・お問合せ

ライフサポートセンターしずおか岳南事務所（平日9時～17時）

☎：0545-57-6029 FAX：0545-53-2405

主催：公益財団法人静岡県労働者福祉基金協会 ライフサポートセンターしずおか

後援：静岡県 富士市 富士・富士宮地区労働者福祉協議会 静岡県労働者福祉協議会 静岡県労働金庫  
全労済静岡推進本部 生活協同組合ユーコープしずおか県本部 ライフサポートセンター友の会

《 参加申込書 11/17 がんばらない介護 》  
ライフサポートセンターしずおか岳南事務所行  
FAX : 0545-53-2405

ふりがな		性別	年齢	電話番号
お名前		男性 女性	歳代	
ふりがな		性別	年齢	電話番号
お名前		男性 女性	歳代	
【下記アンケートにご協力下さい】				
お住まい	市・町			
この講座を何で知りましたか？ (チラシの場合は入手先)				

- \* お伺いした個人情報につきましては、今回の講座の運営にのみ使用させていただきます。
- \* ロッキーカレッジは、静岡県労働金庫の会員が拠出した「地域役立資金」を活用しています。