

がんばらない 介護



祖母、母、弟、3人を21年間ひとりで介護した経験と、800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）

理学療法士として病院に勤務するかたわら、認知症の祖母、重度身体障害の母、知的障害の弟の家族3人を21年間1人で介護する。介護疲れや燃え尽きをきっかけに、心理学やカウンセリング、コーチングを学び、家族を介護されている方へのサポートを開始する。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

2019年7月6日(土) 13時30分～15時30分

会場

ワークピア磐田（磐田市見付2989）

募集

50名（先着順）

申込方法

電話またはFAXで、下記①～⑤をお知らせ下さい。

①講座名:がんばらない介護 ②お名前 ③お電話番号 ④お住まい(〇〇市・町)

⑤年齢(〇〇歳代) *お伺いたした個人情報は、今回の講座運営にのみ使用いたします。

お申込み
お問合せ

ライフサポートセンターしずおか中東遠事務所（平日9時-17時）

TEL: 0538-33-3715 FAX: 0538-32-5544

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 磐田市 中遠地域労働者福祉協議会
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



*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。