



家族の介護をしている人のための

ストレスケア講座

心身ともに元気に介護をするための講座です

介護者が心身ともに健康であることは、よりよい高齢者介護には不可欠なことです。そのためにはストレスが蓄積していく前に、自身の心と身体をケアし、ストレスと上手に付き合うことが大切です。講座では、介護者の抱えるストレスについて学ぶと共に、実際のケアに役立つ知識や介護者自身のリラックス方法などを、理論と実践を交えておこないます。同じ介護者同士で思いを共有しながら参加できる講座です。

＜ 8回連続講座 開催日程 ＞

- 10月6日 オリエンテーション・自己紹介・ストレスチェック
- 10月27日 役に立つ地域の社会資源と活用の仕方
- 11月10日 高齢者の心とからだの理解とコミュニケーション
- 11月24日 介護うつとその予防
- 12月8日 介護家族のこころ
- 12月22日 心とからだが楽になる：マインドフルネスワークと声明
- 1月12日 心とからだが楽になる：呼吸法と簡単なヨガ
- 1月26日 ストレスケアのために私ができること・ストレスチェック

参加対象者

世田谷区にお住まいで、認知症の人を介護している家族などの方
(開催期間内、連続参加がおおむね可能な方)

講師の先生方

宮本典子・黒川由紀子・島原雅美・日吉円順 (慶成会老年学研究所 臨床心理士)
黒川ナミタ (ナミヨガスタジオ代表)・市川裕太 (グループホームかたらいホーム長)

参加人数

20名

(先着順・要申込み)

参加費

無料

場所:三茶しゃれなあどホール 5階 (地図は裏面)

日時:各回共 金曜日 午後2時~4時

＜ 申し込み先・問い合わせ先 ＞

認定NPO法人 語らいの家

Tel (03) 5429-8855 (担当:坪井)

Fax (03) 5429-8856

ストレスケア講座

平成29年10月6日（金）から 8回連続講座

参加申込書

FAX番号：03-5429-8856

氏名	
住所	
電話番号	

認定NPO法人 語らいの家
電話：5429-8855

三茶しゃれなあとホール

（世田谷区役所
三軒茶屋分庁舎内）
5階



住所：世田谷区太子堂2-16-7
東急田園都市線
三軒茶屋駅下車北口徒歩1分
東急世田谷線
三軒茶屋駅下車徒歩3分