

# ほっと会

～日々の介護について話してみませんか～

介護について同じ悩みを持つ人たちと集まり、お互いに話をしたり聞いたりして、ほっと一息ついてほしい・・・、そんな願いを込めて、『介護者交流会（ほっと会）』を実施しています。

**【日 時】 7月13日（木） 11月16日（木） 3月12日（火）**

申込:7/10(月)締切

申込:11/13(月)締切

申込:3/7(木)締切

**午前 10 時～12 時**

※体調管理に気を付けておこしく下さい。

**【場 所】 リナシティ2階 社会福祉協議会（ボランティア室）**

**【対象者】 現在、在宅で高齢者等を介護している家族**

**【参加費】 無料（事前の申し込みが必要です）**

## 会 の 内 容

- ① 介護者同士の語り合い  
ご自分の経験をお話し下さい。同じ介護経験を持つ者同士、お互いの気持ちが理解でき分かり合えます。また、新たな対処法が見つかることも・・・。話すことが苦手な方は、皆さんの話を聞くだけでも気持ちが楽になると思います。
- ② 専門家からのアドバイス  
「認知症の人と家族の会」「認知症疾患医療センター（看護師・認知症ケア専門士・相談員）」「鹿屋市薬剤師会」より出席いただきます。  
（※各回 2～3 名出席。新型コロナウイルス感染状況により欠席の場合あり。）
- ③ アンケート
- ④ パンフレットや書籍の貸し出し、催し物の情報提供 等

**【問合せ・申込み先】**

鹿屋市地域包括支援センター（担当：安楽・浅見）

住 所：鹿屋市吾平町麓 56 番地 4

電 話：0994-45-6969

