

# 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。

【月・日】 7月12日（金） 11月12日（火） 3月12日（水）

【時 間】 午前10時～12時

【場 所】 リナシティ2階 社会福祉協議会（ボランティア室）  
\* 11月のみ社会福祉協議会（ふれあいルーム）

【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（下記にお申し込み下さい）

## 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。
- 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）

住 所：鹿屋市吾平町麓 56 番地 4

電 話：0994-45-6969

