

平成 29 年度 夏季在宅介護者の集い

在宅で家族を介護している方や介護されている方、日頃介護に興味をお持ちの方および
広く一般市民の皆様を対象に、リフレッシュや介護、老後の暮らし
に役立つ情報を得ること、参加者同士の交流を深めることを
目的に『在宅介護者の集い』を年4回開催しています。

夏季は、8月27日(日)～9月2日(土)の一週間、西條名寄店
1階テナント『ここほっと』で、さまざまなプログラムを実施します。

ご自身のご都合や関心のあるメニューにあわせて、お気軽にご参加ください。



どなたでも参加できます！
お気軽に『ここほっと』へお越しください！

日時：平成 29 年 8 月 27 日 (日) ～ 9 月 2 日 (土)

午前 10 時 30 分 ～ 午後 3 時

場所：ここほっと (西條名寄店 1 階テナント)

参加対象：名寄市内にお住まいで、在宅で家族

の介護を日常的に行っている方と介護されている方や

介護に興味・関心がある方及び市民の皆様どなたでも

参加費：無 料

内 容：裏面のプログラムカレンダーをご覧ください

申込み：参加申込みの必要はありません。ご自身のご都合や

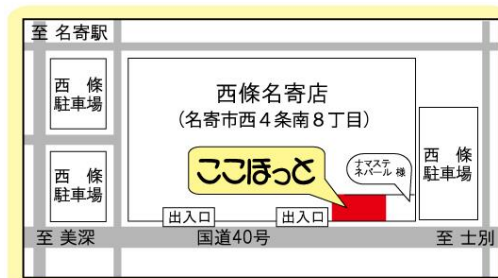
参加したいプログラムに合わせて直接会場へお越しください。

そ の 他： どなたでも出入り自由です。お昼休憩時間もここほっとは開放していますので、

ご自由にお休みください。プログラムの途中からの参加や退席も自由ですので、

買い物や通院の合間などに、お気軽にお立ち寄りください。

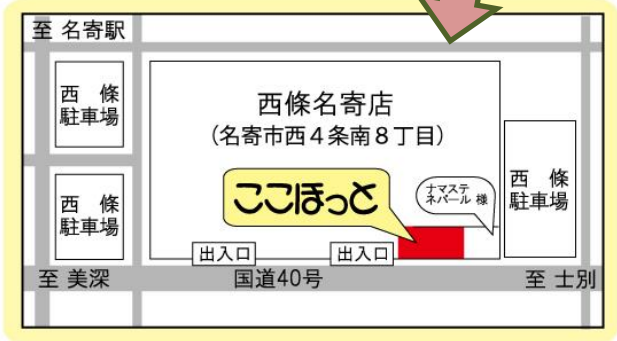
主催：名寄市社会福祉協議会／名寄市 後援：名寄市在宅介護者を支える会



夏季在宅介護者の集い

プログラムカレンダー

会場はこちら
『ここほっと』



お昼の休憩時間もお自由にお休みいただけます

日程	10:30～12:00	休憩	13:00～14:30	14:30～15:00
8月27日(日)	みんなで楽しく『ボッチャ』 実施:名寄市社会福祉協議会 リオ・パラリンピックで日本代表が銀メダルに輝いた『ボッチャ』を簡単なルールで楽しみましょう		みんなで楽しく『ボッチャ』 実施:名寄市社会福祉協議会 白ボールの的に向けて赤と青のボールを投げて勝敗を競うゲームです。レクリエーションルールでどなたでも楽しめます	懇親会 実施:名寄社協
28日(月)	わかりやすい成年後見制度 講師:名寄市地域包括支援センター 成年後見制度の理解を深め、利用方法をわかりやすく解説		介護相談会 実施:名寄市社会福祉協議会 介護に関する日頃の疑問や悩みを受け付けます	懇親会 実施:名寄社協
29日(火)	あわてない終活～エンディングノート 講師:やわらぎ斎場名寄 葬祭ディレクター 宮越敏司 氏 最期を迎える時にご自身の意志やお気持ちを整理するためにエンディングノートを作ってみませんか。人生を振り返り、近い方々への感謝の気持ちを表すこともできます		ふまねっと運動 講師:名寄市在宅介護者を支える会 50cmのマス目を踏まないように、リズムに合わせて歩く軽運動です。動きやすい服装・靴でお越しください	懇親会 実施:名寄市在宅介護者を支える会
30日(水)	介護相談会 講師:名寄市社会福祉協議会 介護に関することならどのようなことでもお気軽にご相談を！		カラオケで体操 実施:名寄市地域包括衣支援センター カラオケシステムを使っての体操やレクリエーションでリフレッシュ	懇親会 実施:名寄市在宅介護者を支える会
31日(木)	お化粧でいきいき～シニアのメイク・ハンドマッサージ 講師:メナード化粧品 松本江実氏 橋本千夏氏 元気が出て晴れやかな気持ちになるメイクの基本やハンドマッサージを体験してみませんか		お化粧でいきいき～シニアのメイク・ハンドマッサージ 講師:メナード化粧品 松本江実氏 橋本千夏氏 お化粧をするだけで気持ちが華やかに！目元や口紅などのポイントメイクのコツやハンドマッサージの体験も	懇親会 実施:名寄社協
9月1日(金)	民生委員児童委員の役割 講師:名寄市民生委員児童委員連絡協議会 地域住民の身近な相談相手、民生委員児童委員の役割や活動について学びます。		ふまねっと運動 講師:名寄市在宅介護者を支える会 在宅介護者を支える会では毎月第2・4水曜日午後1時30分から総合福祉センターでふまねっと運動実施しています！	懇親会 実施:名寄市在宅介護者を支える会
2日(土)	みんなで楽しく『ボッチャ』 実施:名寄市社会福祉協議会 リオ・パラリンピックで日本代表が銀メダルに輝いた『ボッチャ』を簡単なルールで楽しみましょう		みんなで楽しく『ボッチャ』 実施:名寄市社会福祉協議会 白ボールの的に向けて赤と青のボールを投げて勝敗を競うゲームです。レクリエーションルールでどなたでも楽しめます！	懇親会 実施:名寄社協

主催:名寄市社会福祉協議会／名寄市 後援:名寄市在宅介護者を支える会

お問合せ先 **名寄市社会福祉協議会** 名寄市西1条南12丁目 名寄市総合福祉センター内 電話：01654-3-9862 ファックス：01654-3-9949
ここほっと 名寄市西4条南8丁目 西條名寄店1階 電話：01654-8-7133 ファックス：01654-8-7134