

ひとりでがんばらない介護

～介護はチームで！みんなで取り組もう！～

介護について考えるのに
早すぎるなんてことはありません！



性別も年齢も関係なく
誰もが当事者となりえる「介護」

2月4日(土) 13:30～15:30

青森市男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール

【講師】青森市中央地域包括支援センター

【定員】30人(申込順)

【対象】どなたでも参加できます、学生さんもお気軽にどうぞ

※動きやすい服装でお越しください

参加
無料



【前半】
介護する側
の視点

< 知っておこう！ >
事例を通して学ぶ
「介護の基本的な知識」



【後半】
介護される側
の視点

< 体験してみよう！ >
「高齢者疑似体験」
「福祉用具展示&体験」

「介護」は、ひとりでがんばるものではなく、チーム(家族・親類・公的機関・民間サービスなど)で連携して、取り組むものです。

ひとりで抱え込まず、今から家族で考え協力するために、前半では介護の基本的な知識を学び、後半では体験を通して「介護される側」の気持ちを体感する講座です！

【主催・問合せ・申込先】青森市男女共同参画プラザ「カダール」
指定管理者：NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会

〒030-0801 青森市新町1-3-7 アウガ5F
Tel: 017-776-8800 Fax: 017-776-8828
メール:kadar-kouza@kadar-acor.jp (タイトルに「介護」とご記入ください)



●裏面の申込用紙にご記入の上、来館・電話・Fax・メールのいずれかで氏名、電話番号をお知らせください。

体験を通して、介護される側の気持ちを体感します

「高齢者 疑似体験」

おもりや手袋、メガネを装着し、高齢(75～80歳位)になった時の身体機能低下などを体験します。



※ 動きやすい服装でお越しください。

「福祉用具展示＆体験」

- ・車椅子
- ・歩行器
- ・入浴補助用具 など

介護の際に活用できる便利な福祉用具を展示。実際に触れて体験することができます。



※ お怪我等で「高齢者疑似体験」には参加できない方は、お申込みの際や当日受付にて、スタッフへその旨をお伝えください。

【参加にあたってのお願い】

- ★必ずマスクを着用してご参加ください。
- ★発熱や咳など、当日体調が悪い方は参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ★会場への入退室の際、手指の消毒や検温にご協力ください。
- ★講座開催時、随時会場の換気を行います。
- ★ホール内は設備の関係上、飲食ができませんのでご了承ください。
- ★新型コロナウイルス感染症拡大状況により、開催を見合わせる場合があります。あらかじめご了承ください。

【申込方法】

電話・FAX・メールまたは直接ご来館ください
下記のいずれかの方法で氏名、電話番号をお知らせください。

青森市男女共同参画プラザ「カダール」(青森市新町1-3-7 アウガ5階)
TEL: 017-776-8800 FAX: 017-776-8828
E-MAIL: kadar-kouza@kadar-acor.jp
(件名を「介護」とし、氏名・連絡先電話番号をご記入ください)

【参加申込】

ひとりでがんばらない介護 ～介護はチームで！みんなで取り組もう！～

氏名	(ふりがな)
電話番号	

ご記入いただいた個人情報は、この事業に関してのみ使用させていただきます