

令和2年度

# 介護者のつどいお知らせ



介護者同士で、介護のこと、日頃の悩みや不安を話してみませんか。  
お茶を飲みながらお話をしてリフレッシュしていただく場です。

《開催日》 場所はすべてあいくる2階小会議室です

月	日	曜日	時間	内容
令和2年	7月17日	金	13時~14時	この数か月を振り返って
	8月17日	月	13時~15時	認知症の人と共に暮らす まちづくり研修会
	10月6日	火	13時~15時	茶話会
	11月5日	木	10時~14時	昼食をとっての交流会
令和3年	3月10日	水	13時~15時	茶話会

※感染状況によって日程・内容に変更が起これることをご了承ください



※8月は、北海道認知症の人を支える家族の会との共催で、「認知症の人と共に暮らすまちづくり研修会」の開催を予定しています。

※11月は、午前中から集まってゲームや介護の仕方、昼食をはさんで介護について語ろう会を予定しています。（お弁当代500円自己負担）

8月・11月については必要な方への送迎を行います。お申し出ください。



連絡先 南幌町保健福祉総合センター あいくる  
保健福祉課 高齢者包括グループ 三浦・宮本・佐伯  
電話：378-5888

新型コロナウイルス感染拡大  
防止のためのお知らせ

- ①対策の基本は『手洗い・うがい・咳エチケット』。  
栄養と睡眠をしっかりととり体調を整えましょう。
- ②動かないことから生活不活発によるフレイル(虚弱な状態)を引き起こす心配もあります。自宅のできる運動をする・散歩をするといった運動に取り組みましょう。