



旧年中は皆さまよりたくさんのご支援ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

本年は昨年に引き続き、介護者のつどい（一泊旅行）が無事開催でき、毎月開催している介護者ひろば・認知症介護者談話室も予定どおり開催することができました。介護されている皆さまが少しでもリフレッシュし、毎日を前向きに送っていただけることを願い、来年も様々な活動を開催していきたいと思っています。

なかなかご自身のための時間は取りにくいと存じますが、是非息抜きにいらしてください。

介護者のつどい を開催しました！



今年の行程

濃溝の滝（散策）
小湊誕生寺（散策）
道の港まるたけ（買物）
三平農園（みかん狩り）
渚の駅たてやま（買物）
おおつの里花倶楽部
（お花摘み体験）

【宿泊】
鴨川グランドホテル
交流会（もしバナカード）

介護者のつどいを開催しました！

強風のため一日目の行程が予定より1時間以上遅れてしまうというトラブルから始まった旅行ですが、終わってみればあっという間で、とても楽しい時間を過ごすことができました！ご参加ありがとうございました。



笑顔の絶えない交流会

夕食後は
ゲームで
大盛り上がり！



みかん狩り
甘くて
おいしい！



参加者の声

- ・大満足です！天候のアクシデントを乗り越えて、楽しい旅行になりました。
- ・散策、食事、温泉とすべてに満足です。久しぶりにゆっくりくつろぐことができました。
- ・食事や交流の時間が多くとられていて、ゆっくりと話すことができました。
- ・初めて参加しました。介護をしている立場として交流できて、勉強になりました。
- ・介護者同士いろいろな話ができ、勉強になり、仲良しになり、安心感などあり今後も共に頑張ろうと話しました。



三鷹市福祉Laboどんぐり山
オープニング記念講座

× 三鷹市社会福祉協議会
家族介護者支援事業

参加費
無料

口腔ケア講演会・お口の測定会

いつまでも美味しく食べるために

1/25(木) 13:30~15:30 <13時開場>

会場：三鷹市福祉Laboどんぐり山(大沢4-8-8) ✓送迎バスあり【三鷹市役所前集合】
オンラインミーティングツールZoom ①12:20 ②13:00 発車

講師：菊谷 武 氏

(日本歯科大学教授、口腔リハビリテーション多摩クリニック院長)

内容：口腔ケアの重要性

口腔測定(会場参加の方のみ)

介護に関する口腔衛生用品等の企業展示ブース

定員：会場50名、オンライン50名(先着順)



参加お申込は

☎ 0422-24-7350



オンラインからの
お申込はコチラ

子育て・孫育て×介護 仕事×介護

いつ始まっても焦らない！
ダブルケアを学ぶ講座



2024

2/18

三鷹市西多世代交流センター

(日)

(三鷹市深大寺2-3-5)

10:30~12:30

対象

子育てや仕事をしながらご家族の介護をされている方
本講座に興味のある市民(在勤、在学、在活を含む)
介護、福祉、保育等の専門職の方

定員

20名(先着順) 申込期間：1/15~

講師

NPO法人こだまの集い
代表理事 室津瞳 氏

申込

電話または申込フォームから

☎ 0422-79-3505



対象の方が参加しやすいよう、
小さいお子さまやご家族と一緒に
ご参加いただける講座です。

介護者ひろば・談話室

定期的に市内で開催している
情報交換、交流の場です

けやき苑

毎月第3木曜日
午後1時30分～3時30分
けやき苑（深大寺2-29-13）

ピアいのかしら

毎月第4水曜日
午前10時～12時
ピアいのかしら（井の頭2-13-6）

おれんじ新中

毎月第2木曜日
午後1時30分～3時30分
元気ひろばおれんじ
（中原3-1-65）

認知症介護者談話室


毎月第4火曜日
午後1時～3時
みたかボランティアセンター
（上連雀8-3-10）


男性介護者交流会


偶数月第1木曜日
午後1時～3時
おむすびハウス（下連雀1-10-20）

イベント情報

いつものひろばがちょっとスペシャル
イベントのあとは交流を行います
お待ちしております♪

 1/23（火）認知症介護者談話室
「介護者のリフレッシュ～体操とマッサージで疲れをとろう～」

 2/1（木）男性介護者交流会 **要申込！1/24（水）〆切**
「家事が少～し楽になる！～配食サービス試食会～」

 2/15（木）けやき苑
2/27（火）認知症介護者談話室
2/28（水）ピアいのかしら

「心もからだもリフレッシュ
スッキリ・ゆったりヨガ」
持ち物：動きやすい服装、フェイスタオル、
飲み物

【発行】 社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会

TEL 0422-79-3505 / FAX 0422-71-2053



✉ zaitaku@mitakashakyo.or.jp