

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。

昨年は大沢エリアで介護者ひろば福祉Laboどんぐり山がりリニューアルオープンしたり、育児・仕事をしながら介護をされている方のための講座や交流会を行いました。本年も、家族の介護をされている方同士がつながり、交流できる場を、市内の様々な団体、事業所等とともに企画していきたいと思っております。

介護をされている皆さまは、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。

今年も

## 介護者のつどい を開催しました！



### 今年の行程

旧軽井沢銀座（散策）  
浅間酒造観光センター（買物）  
ハツ場ダム（ガイドツアー）  
道の駅らん藤岡（買物）

【宿泊】  
草津温泉 喜びの宿高松  
交流会（もしバナカード）





# 介護者同士の交流を目的に 一泊旅行を毎年開催しています。

今年は天候にも恵まれ、紅葉を楽しむ旅になりました。初めてお会いする方同士ですが、徐々に緊張もほぐれ、バス内は和気あいあいとした雰囲気になりました。同じ介護者、介護経験者同士ということもあり、気兼ねなく日々の苦勞や思いを語り合っていたように思います。

お食事風景



大迫力のハッ場ダム



交流会も  
盛り上がりました



## 参加者の声

- ・大勢の方達の経験談を聞くことができ、また一気に親しく会話も弾み、とても有意義な会でした
- ・初めてだった上に、知っている人が一人もいなくてとても心配でしたが、皆さん 良い方ばかりで、楽しく過ごすことができました。
- ・2023年3月3日母が天国に旅立ち、(つどいには)しばらくぶりの参加。介護者同士、日常を忘れて話に花が咲き、話題も膨らみ、心おきなく楽しめました。このような企画に心から感謝したい。

## ダブルケアラー・ビジネスケアラー向け

講座・交流会を開催しました【参加 16名】

子育てや仕事をしながら介護をされている方を対象にした講座を令和5年2月から取り組み始めました。仕事でも、子育て・家事でも、介護でも各場面で一人前の仕事を求められる状況は非常に大きなストレスとなります。頑張りすぎてしまう方々が少しでも肩の力を抜き、「マルチタスクをHappyに乗り越える😊」ための情報交換ができる場をこれからも作っていきます。



### 交流会参加者の声

- ・同じ想いの方が多く、少し楽になった。
- ・交流をすることができ、自分一人ではないと思えた。



令和7年度は**定期的な開催**を企画しています。  
本会HP・LINE・市報等でお知らせいたします。



## みたか社協ケアラー向け情報

# LINEアカウント

ご家族の**介護**をされている方のためのLINEアカウントです。  
主に本会が開催している**介護者同士の交流の場**や**講座等の情報**を配信しています。



こちらを  
読み込んでください ▶

**@460umxwi**



みたか社協介護者向け情報HP →





# 介護者 同士の 交流の場

## 介護者談話室 介護者ひろば



### 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)

### 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)

### 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)

### 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)

### 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)



NEW

### 福祉Labo どんぐり山

令和7年3月21日(金) 年4回  
午後1時30分～3時30分  
三鷹市福祉Laboどんぐり山  
(大沢4-8-8)

### 介護なんでも相談室

個別相談

介護をしている方のための相談室です。  
専門職相談員が個別に話をお聴きします。

毎月第4金曜日  
午後2時～、午後3時～ (一人50分)  
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ3階  
予約: ☎ 0422-79-3505  
✉ zaitaku@mitakashakyo.or.jp

直近のイベント情報は  
こちら♪

