

夫の身体が動かなくなった
らどうしよう
かしら？



妻が認知症に
なったらどう
しよう？



最近膝も痛いし
肩も痛くて生活
が大変。負担を
減らして生活で
きる方法はない
かしら？



〇▽? ?
〇〇△



ズバリ！なってからでは
遅いのです！まして間
違った対応をするとさら
に悪化(;'▽')
今覚えておくと必ず役に
役立つ介護のコツお伝え
します！



暮らしに役立つ介護のちょい技 講座

「介護ってむずかしそう」「大変そう」と思っていませんか？実はちょっとした工夫や知識で「できること」が広がります！

専門的な知識がなくても大丈夫！聞くだけ参加も大歓迎！地域の方同士でおしゃべりしながらお茶をして、楽しい時間をすごしませんか？

日にち
開 場
開 始
場 所
参加費
対象者

令和 8 年10月21日（水）

午後 5 時30分

コーヒーを飲みながらとま〜るを見学して
いただくこともできます

午後 6 時00分

～ 終了は午後 7 時00分（予定）

とま〜る（※人数が多い場合は社協になります。）

無 料（申込不要）

占冠村在住の方であればどなたでも！

（介護している方、介護を受けている方、介護をうけるかもしれ
ない方、これからの為に知りたい方、どなたでも大歓迎です！）

講 師

占冠社協職員
とま〜る職員



Ruma coffeeさん
が淹れてくれる
本格コーヒーを
飲みながら♪



この事業には赤い羽根共同募金が使われています。

主催 占冠村社会福祉協議会 担当：相川

☎56-2700