

常総市にお住まいの高齢者、そのご家族へむけて情報を発信します。  
介護予防教室やサービス、お知らせなど様々な情報を掲載します。ぜひご覧ください。

## 介護でのお悩み、 専門職の方からお聞きしてみませんか？

R5常総市家族介護教室開催のご案内

要予約

費用無料

↓常総市ホームページ



介護の負担を軽減する方法や介護に役立つ情報を専門職がご紹介！  
地域の限定はしていないので、どこの教室に参加しても大丈夫です。  
現在介護をしていない方も、内容にご興味があればお気軽にご参加ください♪

| 日程             | 時間                        | 内容  | 会場                     | 予約                |
|----------------|---------------------------|---|------------------------|-------------------|
| 1月21日<br>(日曜日) | 10:30～<br>11:30<br>受付10時～ | 認知症の原因や予防の仕方についてお話しします。<br>(後半に認知症の介護について、意見交換を10分程度予定しています。)             | 特別養護老人ホーム<br>L・ハーモニー石下 | ☎44-6616<br>15名まで |
| 2月15日<br>(木曜日) | 13:30～<br>15:00           | ご家族に介護が必要になった時の相談窓口や手続き、サービス内容などについて、ご紹介します。                              | 筑波キングス・ガーデン            | ☎24-5166<br>10名まで |
| 2月18日<br>(日曜日) | 14:00～<br>15:00           | 認知症の方の理解と接し方についてお話しします。   | 特別養護老人ホーム<br>千の杜       | ☎44-7085<br>10名まで |
| 3月17日<br>(日曜日) | 10:30～<br>11:30<br>受付10時～ | 認知症の具体的な事例を基に、認知症の方への対応方法などをお話しします。<br>(後半に認知症の介護について、意見交換を10分程度予定しています。) | 特別養護老人ホーム<br>L・ハーモニー石下 | ☎44-6616<br>15名まで |
| 3月17日<br>(日曜日) | 14:00～<br>15:00           | 介護保険をどういう状況のときに使うのか、介護保険を使うには？を実例を挙げてご説明します！                              | 特別養護老人ホーム<br>千の杜       | ☎44-7085<br>10名まで |

大切な誰かのために…

## フューチャーノート「あなたへの伝言」を活用してみませんか？



一般的には「終活ノート」「エンディングノート」と呼ばれるものです。  
自身のもしもの時の備えとして、今までの人生を振り返る記録として、活用してみませんか？

**このたび、ご要望にお応えして第二版を作成しました！**

本庁舎幸せ長寿課・石下庁舎暮らしの窓口課にて無料配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

【お問い合わせ】幸せ長寿課 支援係 ☎0297-23-2930