

にしよど

介護予習スクール



介護の仕方や関わり方、介護予防等について、
これからの将来に備えるため、一緒に学びませんか？



「今こそ、食べて・寝て・動く！」 バランスの取れた食事・休養・運動が大切

令和5年11月21日(火) 午後2時～3時30時

西淀病院 理学療法士 三島 信之さん

講師

介護老人保健施設よどの里 理学療法士 中川 厚さん

愛仁会訪問看護ステーションほほえみ 理学療法士 北浦 重孝さん



「食べることは生きること」 -- 低栄養予防のための食事のポイント --

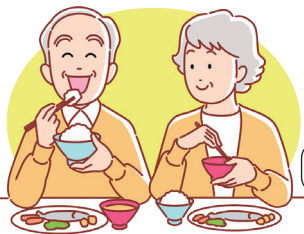
明日から使える『食べる』知識を伝えます

令和5年11月27日(月) 午後2時～3時30時

訪問看護ステーションそら彩 作業療法士 岩本 育也さん

講師

西淀川区役所 保健福祉課 久後 瑛梨奈さん
健康推進グループ 管理栄養士



対象 現在家族を介護している方、将来に備えて介護の予習をしたい方

場所 いずれも 西淀川区在宅サービスセンターふくふく(西淀川区千舟2-7-7)

定員 各回15名(定員になり次第締め切り) ※1回だけの参加も可能です



●お問合せ・申込みは、「下記に電話」または「西淀川区在宅サービスセンターふくふくへ来所」

西淀川区地域包括支援センター
電話 **06-6478-2943**

佃地域総合相談窓口「アイ」
電話 **06-6471-5448**

※申込み時の個人情報は、「にしよど介護予習スクール」のみに使用します。

※午前11時の時点で「暴風警報」または「特別警報」が発表された場合は中止とさせていただきます。



地域包括 支援センターって？

高齢者のみなさまの
くらしや介護(予防)の
相談窓口です。



こんな時は
ぜひご相談
ください！

- ★ いつまでも元気でいたいな、足腰の力をつけて健康を維持したい！
- ★ ひとり暮らしの親のもの忘れが増えてきた、認知症かな？
- ★ 介護サービスを使いたいけど、どうしたらいいの？
- ★ 近所でちょっと気になる人がいる…
- ★ いきいきはつらつと元気でいたいなあ。なにかできることはないかなあ。

介護の悩み、一人で抱えこまず仲間とともに語りあいましょう！

「仲間と情報交換をしたい」「ほっとできる居場所はないかな…?」「悩みや不安を聞いてほしい」
いろいろな気持ちに寄り添える場所です。ぜひお気軽にご参加ください。



西淀川区 家族介護者の会

ひまわりの会

●日時 毎月第②木曜日 午後1時30分～3時

●開催場所(ひまわりの会・ひょうたんの会ともに) 西淀川区在宅サービスセンターふくふく (千舟2-7-7)

- どこかに助けを求めたい気持ちで参加した
- 気分転換やストレスの発散になる
- 他の方の話聞き、「こうすればよかったかな～」と心に残ることがあった
- 月1回参加するだけでも元気になる
- みんなに会えるのが楽しみ



- 気さくな人がいて、とても話やすく気分が楽になった
- 同じ悩みやつらさを共有でき、経験者の話は参考になる
- 男にしかわからない介護の悩みがある
- 参加をすることで仲間ができた

〈費用〉
どちらも1回
100円



西淀川区 男性介護者の会

ひょうたんの会

●日時 毎月第③木曜日 午後1時30分～3時

〈お問合せ先〉
ひまわりの会
ひょうたんの会
ともに

▶ 西淀川区地域包括支援センター 西淀川区在宅サービスセンターふくふく

●電話 06-6478-2943

●時間 月～金/9:00～19:00 (祝日・年末年始除く)
土 /9:00～17:00



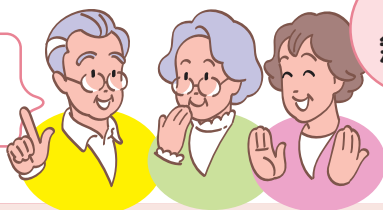
認知症の人と家族などが一緒につどう場

さくらんぼの会

●日時 毎月第②金曜日 午後2時30分～3時30分

●開催場所 西淀川区在宅サービスセンター
ふくふく (千舟2-7-7)

●一緒に参加
できるから安心！



〈費用〉
無料



〈お問合せ先〉
さくらんぼの会

▶ 西淀川区南西部地域包括支援センター
(認知症地域支援推進員)

●電話 06-6476-3550

▶ 西淀川区社会福祉協議会
(生活支援コーディネーター)

●電話 06-6478-2941