



# 介護者だより No.368

令和2年4月1日  
多可町社会福祉協議会発行

暖かくなった気候に誘われるように外を見渡すと鮮やかに咲いた梅の花が目止まる、そんな季節になりましたが、このお便りがみなさんのお手元に届く頃には、桜が満開の時期になっているのではないでしょうか。

さて、多可町介護者の会では、家族の介護をされている方、介護の経験のある方が集まり、同じ立場だからこそ分かち合えるつどいを開催しています。昨年度には新しく入会された方が4名あり、この数ヶ月はボランティアの方も合わせて20名に近い参加が続くなど、賑やかな雰囲気になってきました。今月の介護のポイントでは、特集「多可町介護者の会」と題して、令和元年度に開催した多可町介護者の会の活動を紹介します。新しい出会いの季節であるこの4月に、一人でも多く新しい方が参加していただくことをみなさん心待ちにされています。ご興味のある方、ぜひ一度参加されてみてはいかがでしょうか。

## 介護のポイント☆特集「多可町介護者の会」

多可町介護者の会では、令和元年度に10回の活動を行いました。その内容を紹介します。

↓5月

### ◎総会・交流会（4月）

年間予定を決定し、その中でどんな内容にしたいかなどを話し合いました。

### ◎神河町介護者との交流（5月）

北播磨余暇村公園内のカフェでランチを食べた後、那珂ふれあい館で勾玉作りを体験しました。令和2年度は神河町で開催予定です。

### ◎笑いヨガ（6月）

身体やメンタルヘルスにも高い効果が得られる笑いヨガを初体験！笑うことは脳のリフレッシュになります♪



←6月

### ◎絆カフェ喜楽に参加（7月）

絆カフェ喜楽に参加し、体に良い甘麹、しそゼリー、有機穀物コーヒーを食べた後、認知症に関するクイズにチャレンジしました。

### ◎健康体操（9月）

園田禮子さんを講師にお迎えし、脳トレゲームも取り入れるなど健康体操を楽しみました。後出しじゃんけんで負けるって難しい！



9月→

### ◎日帰り旅行（10月）

古時計でランチを囲んでゆっくりしたひとときを過ごしました。

### ◎あすなろ喫茶に参加&カラオケ（11月）

八千代区のあすなろ喫茶に参加し、おいしいモーニングセットを食べ、カラオケも楽しみました♪

### ◎クリスマスケーキ作り（12月）

恒例のケーキ作り！1人1個のお土産付きです。



12月→

### ◎新年会（1月）

丹波マンドリンクラブの演奏を聴いたり、ビンゴゲームをして楽しみました。

2月↓

### ◎介護技術講習（2月）

多可赤十字病院の看護師を講師に、看取りについて学びました。



## 多可町介護者の会 4月のご案内

とき 4月23日（木）

午後1時30分～3時30分

ところ 多可町社会福祉協議会本部（中区靴屋）

内容 つどい

※1年間の予定を話し合うなど、  
ゆっくりとできる内容の予定です。

参加費 200円（当日徴収）

※切り 4月16日（木）

**新年度のスタートに  
ぜひご参加ください☆**

## 多可町介護者の会 令和2年度 会員募集！

対象者 家族を介護している方、介護経験者  
内容 つどいやクリスマスケーキ作りなど  
活動日 毎月1回程度（木曜日の午後1時30分～  
3時30分に開催することが中心です）  
会費 年間1,500円



### 《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360



※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。