

在宅介護をしているご家族必見!

# かがやき 介護スクール

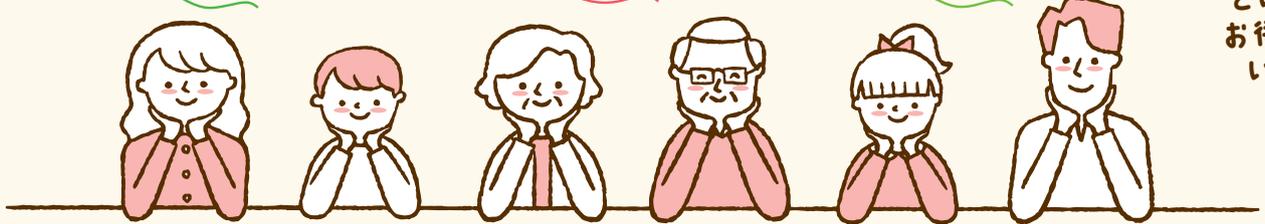
在宅介護をする際に必要な知識や、家族の心がけなどを全6回にわたりお伝えします!

将来のために今から備えて  
学んでおきたい

介護のサービスに  
ついて知りたい

自分の介護に  
自信を持ちたい

という方、  
お待ちしております!



**会場** かがやきプラザ4階 研修室 (千代田区九段南1-6-10) **定員・参加費(各回)** 30名(申込順)・**無料**  
**対象** 千代田区在住・在勤・在学の方、家族介護をしている方、家族介護について学びたい方

第1回

## 介護でストレスを溜めない3つのポイント

1 2 3  
齊藤 洸太氏  
作業療法士・公認心理士

ご家庭で介護をされるには  
たくさんの「ストレス」がかかります。  
介護における「ストレス」を軽減するための  
3つの方法をご紹介します。

※ストレスケア講座は14時～15時30分  
※初回約20分はあんしんセンター麹町職員より  
「介護保険制度」についてお話しいたします。  
(協力:高齢者あんしんセンター麹町)

8月26日(土)

第2回

## 健康寿命を延ばす食習慣

金子 あきこ氏

管理栄養士・給食コンサルタント  
節約美容料理<sup>®</sup> 研究家

今食べているものは  
未来の自分や家族のための投資です。  
今から未来に向けて  
何をすればよいのか。  
すぐに実践できる内容を交えて  
お伝えします。



9月30日(土)

第3回

## 自宅で看取るといふこと ～大切な心構え～

岩見 俊哉氏  
理学療法士

終末ケアにおいて、残りの余命を少しでも  
心穏やかに過ごせるように  
自宅で準備すること、心構えについて、  
専門職とのやり取りのポイントなど  
についてお伝えします。

10月21日(土)

全講座  
13:30  
|  
15:30

※実技全3回講座は冬季に開催予定です。詳細は後日お知らせします。

申込・問合せ

かがやきプラザ研修センター

(指定管理者:千代田区社会福祉協議会)

〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

電話・窓口受付時間:平日午前8時30分～午後5時

☎ 03-6265-6560

FAX: 03-3265-1162

mail: jinzai@chiyoda-cosw.jp

https://www.chiyoda-cosw.jp/kensyu-c



# ～講師のご紹介～

## 第1回 介護でストレスを溜めない3つのポイント

**齊藤 洸太 (さいとうこうた) 氏**  
作業療法士・公認心理士

公認心理師として、  
認知症の方の心理に関する講  
話や、企業で実施されたスト  
レスチェックの集団分析等、  
幅広く活動。



## 第2回 健康寿命を延ばす食習慣

**金子 あきこ (かねこあきこ) 氏**  
管理栄養士・給食コンサルタント  
節約美容料理® 研究家

「ヒルナンデス」出演や、  
高齢者施設給食事業向け  
レシピ開発・献立作成・  
コンサルティング等を行い「食と  
健康・栄養」に関して幅広く活動。



## 第3回 自宅で看取るといふ事 大切な心構え 岩見 俊哉 (いわみとしや) 氏

亀田総合病院・有料老人ホーム  
施設長・訪問看護ステーション  
での経験から施設の看取り、自  
宅での看取りなど看取りの考え  
方からケアの方法まで幅広い知  
識を有する。自治体・特別養護  
老人ホーム・有料老人ホームな  
ど多数で登壇。



## 【会場のご案内】 かがやきプラザ4階研修室



九段下駅下車  
4番出口  
徒歩5分

申込書 かがやきプラザ研修センター宛  
(FAX 03-3265-1162)

講座名 (全て13時30分～ 15時30分)	在宅介護をしているご家族必見！かがやき介護スクール <input type="checkbox"/> ①介護でストレスを溜めない3つのポイント(8/26) <input type="checkbox"/> ②健康寿命を延ばす食習慣(9/30) <input type="checkbox"/> ③自宅で看取るといふ事～大切な心構え～(10/21)
(ふりがな) お名前	
所属	在住 在勤 在学 ※該当するものに○をお願いします。
ご住所	(自宅・勤務先・学校名) ※該当するものに○をお願いします。 〒
電話番号(携帯可)	

※定員が超過した場合のみ、お申込み受付に関するご連絡を致します。