

令和8年 3月

## 【報告】家族介護者教室

21日(土)

### 「家族介護者の心もカラダもリフレッシュ！」

鶴川第1高齢者支援センターでは、家族介護者教室を年に2回開催しています。家族の介護に携わっている方や、過去に介護の経験のある方、あるいは将来の介護に備えたい方、また介護をもっと知りたい方など、興味のある方が自由に参加できる学びの場です。

今回は、「家族介護者の心もカラダもリフレッシュ！」と題して、健康運動指導士の宇治史子氏を講師として、運動をテーマとした講座を開催しました。当日は18名の方が参加され、鶴川市民センターの会議室をいっぱいにするほどの盛況ぶりでした。

先生の明るい声掛けに、参加された皆さまは、終始和やかに体を動かし、時々大笑いしながら、活気あふれる雰囲気でした。「普段使わない筋肉や関節を使って良かった！」「結構ハードでしたね」などの声が聞かれ、心もカラダもリフレッシュされたようでした。



家庭で気軽に取り組める、効果的な運動を学びました

令和8年 7月

## 【予告】新年度 家族介護者教室

4日(土)

### 「介護保険を学ぼう！」



新年度の家族介護者教室のご案内です。7月4日(土) 13:30～ 鶴川市民センターにて、「介護保険を学ぼう！」を開催いたします。

介護保険制度の運用が始まって早くも4半世紀が経ち、制度は社会情勢の変化に柔軟に対応しながら成熟。いまや私たちの超高齢化社会において、なくてはならない重要なしくみの一つとなりました。しかし、高齢期になって初めて利用するその性質上、制度をよく理解している方はとても少ないのが現状です。

そこで、いざ利用する時になって慌てなくて良いように、介護保険制度を学んでみませんか？高齢者の総合相談窓口である高齢者支援センターの職員が、介護保険の基礎から、認定調査や担当者会議のしくみ、ケアマネジメントの実際などについて、分かりやすく解説します。

さらに後半では、介護分野で近年ますます重要となっている「介護予防」について、高齢者支援センターの取り組みの紹介や、フレイル予防トレーニングの体験(軽い運動を含む)を行います。

6月中旬より受付開始予定です。ご質問等がございましたら支援センターまでお気軽にお電話ください。