

# 市民同士で支え合う介護者・高齢者の居場所づくり 介護家族『笑顔のつどい』

●問合せ先 地域包括支援センター ☎72-2111

日本は現在、超高齢社会へと突入し、平均寿命は世界最高水準です。「人生100年時代」への備えが必要とされる中で、高齢者が高齢者の介護を行う「老々介護」の世帯が多くなり、高齢者の介護、特に認知症高齢者の介護は、その家族にとって大きな負担を強いることがあります。

平成29年、市は65歳以上の介護認定者を介護している家族に対してアンケートを行いました。アンケートで「在宅介護に必要な支援」について尋ねたところ、約10人に1人から「在宅で高齢者を介護している人同士の交流の場を提供してほしい」との回答がありました。（平成29年度小郡市高齢者在宅介護実態調査より抜粋）

市は介護を担う家族を支援し、介護ストレスの解消に努めることを目的に、介護家族「笑顔のつどい」を実施しています。介護家族「笑顔のつどい」は、介護者同士の交流や情報交換、さらに介護の専門スタッフへ気軽に相談ができる場として、毎月開催。経験・悩みを共有し、互いに励まし合い、日々のストレスから少しでも解放されるように、音楽やお茶会などを楽しむ集いの場です。誰でも気軽に参加できるので、まずは見学にお越しください。



## 参加者の声

- ・105歳になる親御さんの介護をしてきたという経験談を聞いて、自分の今後の生き方を考え直し、元気でいなくてははいけないと思いました（介護体験談参加者）
- ・久しぶりに癒しの音楽に触れ、心に栄養を与えてもらいました（オカリナ演奏会参加者）
- ・人生の先輩方からいろいろな話を聞き、勉強になりました。希望が見えた気がしました（座談会参加者）

## 介護家族「笑顔のつどい」令和元年度の活動予定

期 日 (原則毎月第3金曜)	内 容
10月18日(金)	座談会
11月15日(金)	手品&トーク
12月20日(金)	座談会
1月17日(金)	新春茶会
2月21日(金)	座談会
3月13日(金)	三味線演奏会

10月は18日(金)に座談会を開催！  
新しい仲間の参加をお待ちしています

- ★時間 午後1時30分～3時
- ★会場 人権教育啓発センター  
1階大集会室  
(小郡郵便局南隣)
- ★参加費 無料
- ※申込不要、見学自由



▲スタッフの中野さん(左)と江崎さん(右)