

# 「がんばらない介護」の著者が“介護が楽になる”ヒントを伝授 「もしもの時の介護」講演会開催!

参加  
無料

主催/静岡リビング新聞社

協賛/エムウィンド、ライフレビュー、アップリメイク、静岡鉄道シニア事業部、しずてつ保険ステーション

静岡リビング新聞社は、ある日直面するかもしれない介護について考える「もしもの時の介護 “if(イフ)”」を、3月29日(木)、MIRAIE リアンコミュニティホール七間町で開催します。協賛社のブース展示をはじめ、特別講演会を実施。参加無料。介護に役立つヒントがいっぱいのイベントです。ぜひ、ご参加ください。

開催間近! お早めに

3/29 (木)  
12:30~15:30



橋中今日子(はしなかきょうこ)プロフィール/大阪府出身。滋賀県在住。介護者メンタル協会代表。理学療法士。メンタルコーチ。現在、心理カウンセラーとして介護に関わる人々を心身両面からサポートする活動を行っている。テレビやラジオでも活躍。2017年、「がんばらない介護」(ダイヤモンド社)を刊行

## 講師の著書をプレゼント!



当日、来場者の中から抽選で5人に、講師の橋中今日子さんの著書「がんばらない介護」(ダイヤモンド社)をプレゼントします。お楽しみに!

### 今は家族が元気で ある日突然「介護」に関わる可能性

高齢化と核家族化が進む中、社会全体の課題となっているのが「介護の」となる人が増えてきている。「介護」とは、元氣でも配偶者や両親、兄弟姉妹、そして自分自身...ある日突然「介護」に関わる可能性は誰にもあります。会場には、「もしもの人」に参考になる介護関係の展示も開催されています。



静岡リビング新聞社では、3月29日(木)、午後0時の生活の中で、仕事と両立させることの難しさに直面し、「介護疲れ」が広がる中で、「もしもの時の介護」について、介護疲れを克服するためのヒントを伝えます。当日は、「がんばらない介護」の著者として知られる橋中今日子さんを講師に迎え、「特別講演会」を開催します。

橋中さんは、リハビリの専門家として病院に勤務する傍ら、認知症の祖母重度身体障がい、知的障がいの弟の家族3人を21年間に渡って一人家族3人を21年間一人で介護しています。

「介護が楽になるヒント」を伝授します。講演では「介護と仕事を両立させる方法」「知っているだけで安心。介護するときに不安を感じている人へ」「がんばらない介護を伝える活動を全国で展開しています。」



参加無料 ◆ 事前申し込みが必要です ◆

- 会場/ MIRAIE リアンコミュニティホール七間町 (静岡市葵区七間町 12-4)
- 応募方法/ 希望者は、3月28日(水)までに「もしもの時の介護」係まで電話でお申し込みを。その際、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、職業をお知らせください(同伴者のいる人は同様にお知らせください)
- 電話/ ☎ 054 (255) 1231

※応募者および同伴者の個人情報は講演会案内および協賛各社からの案内などに使用される場合があります。同意のうえお申し込みを

【問い合わせ】静岡リビング新聞社  
☎ 054 (255) 1231  
平日午前10時~午後5時

※会場には駐車場はありません。公共交通機関、または近隣駐車場のご利用を



一つでも当てはまったら  
ぜひご参加を!

- ◇介護と仕事の両立に悩んでいる
- ◇介護疲れで心身の調子が悪い
- ◇将来介護生活が予想される
- ◇介護関係の仕事に興味がある

## イベント スケジュール

12:30~	開場、受け付け開始
13:00~13:25	協賛各社紹介
13:30~15:30	特別講演
15:30	終了 (予定)