

## 令和2年度 宇治市介護者リフレッシュ事業

在宅で介護をされている家族等のリフレッシュと互いの交流を深めるため、宇治市の委託を受けて実施します。

今年度は、交流企画（3回）とレクリエーション企画（2回）を行います。

### 交流企画 (全3回)

要支援認定または、要介護認定を受けた方を在宅で介護する家族等が対象です。毎回、参加者同士の交流の時間を持ちます。介護に関する情報交換もできます。**大いに話して、リフレッシュをしましょう。**

※在宅で介護する家族等は、宇治市民であること。参加回数に制限はありません。  
※介護を要する人との同伴での参加はできません。ご了承ください。

予告

	日時・会場	内容1 ～お楽しみ・学び・癒し～	内容2 ～健康づくり講座～
第1回	9月8日(火) 10:45~14:00 城南勤労者福祉会館	Michiyo&オイワ (アコースティックギターデュオ) によるミニライブ	介護者自身のための 「お役立ち健康づくり講座」 (健康運動指導士)
第2回	10月30日(金) 10:45~14:00 総合福祉会館	介護経験者から経験を聞きましょう	知って安心! 「栄養と調理のポイント」 (栄養士)
第3回	12月15日(火) 10:45~14:00 木幡公民館	ハンドマッサージ	快適な毎日を! 「知っておきたいお口のケア」 (歯科衛生士)

### レクリエーション 企画 (全2回)

レクリエーション企画は、介護保険法に定める要介護認定を受けた人を在宅で介護する家族等が対象です。

**日常からしばし離れ、交流しながら、気分転換を図りましょう。**

※在宅で介護する家族等は、宇治市民であること。どちらか1回のみ参加可能です。  
※介護を要する人との同伴での参加はできません。ご了承ください。

予告

	日時	内容
第1回	10月9日(金) 10:45~15:45	バスで出かける秋の丹波路 京丹波味夢の里
第2回	11月29日(日) 12:30~16:30	宇治市内での落語会の観劇(予定)

受付中!

\*企画内容・申し込みについては順次、市政だより等でお知らせします。

企画・協力 宇治市介護者(家族)の会

【お問い合わせ】社会福祉法人 宇治市社会福祉協議会

〒611-0021 宇治市宇治琵琶 45 宇治市総合福祉会館内

TEL: 0774-22-5650 FAX: 0774-22-5654 (担当: 弘中・田中)