

介護の悩みを一人で抱え込まないで…

同じ経験を持つ
仲間同士で話し合い、
リフレッシュしませんか？

お気軽に

ご参加ください



「さわやか男性介護者の集い」は
介護者の悩みや体験談を語り合う
自主グループです。

頑張りすぎないようにしましょう。



開催場所

さわやかセンター

〒546-0031 大阪市東住吉区田辺2-10-18
4階 ボランティア・市民活動センター
グループ活動室



連絡先

東住吉区地域包括支援センター
☎06-6622-0055

東住吉区

さわやか 男性介護者の集い ご案内



お互いの介護について
情報を共有しよう！

男には男にしか話せない悩みがある

さわやか男性介護者の集い

「さわやか男性介護者の集い」 に参加しませんか？

- ＊高齢者の家族を介護している男性
- ＊介護をした経験のある男性

※事業所が参加される場合は
東住吉区地域包括支援センターに
まず連絡をお願いします

定例交流会について

- ＊定例交流会は参加者間での
情報交換や相談を行っています
- ＊参加は自由です



3つの心得

1
健康第一、
身体を大切にし
楽することも覚えよう



2
自分だけで
出来ないことは、
頼る勇気を持とう



3
言いたいことを
話し、聞いた話は外に
漏らさず胸に留めよう



参加費 / 連絡先について

会費 参加費：無料

連絡先 東住吉区地域包括支援センター

☎06-6622-0055

開催日時 / 場所

毎月第3木曜日 13時30分～15時

さわやかセンター

4階 ボランティア・市民活動センター
グループ活動室

※地図は裏面をご覧ください

