

# がんばらない介護

～介護で心が折れそうな時、気持ちが軽くなるヒント～



講師

介護者メンタルケア協会 代表

橋中 今日子氏

公認心理師、理学療法士

21年間1人で認知症の祖母、重度身体障害の母、知的障害の弟の3人の介護を経験。家族を介護するかたわら、リハビリの専門家として、14年間病院に勤務し、介護疲れをきっかけに心理学やコーチングを学ぶ。

現在は介護者メンタルケア協会代表を務め、介護関係者のメンタルケアをするほか、介護の心が軽くなる無料メルマガ「介護に疲れたとき、心が軽くなるヒント」を配信中。

著書『がんばらない介護』ダイヤモンド社  
監修『親の入院・介護で困らない!』宝島社

開催日

12/5

(火) 14時～16時 開場13時30分～

会場

栗東芸術文化会館 <sup>さきら</sup> SAKIRA 小ホール

栗東市縷2丁目1-28 (栗東駅東口から徒歩5分)

参加費  
無料

定員

100名(滋賀県在住の方)

※定員を超え、御参加いただけない場合のみ、連絡させていただきます。

申込み

裏面申込書、お電話、メール、  
右記QRコードから

お申し込み期限：12月1日(金)



令和5年度

# 滋賀県高齢者虐待防止セミナー

## 会場 栗東芸術文化会館 SAKIRA さきら

〒520-3031 栗東市糺2丁目1-28  
(栗東駅東口から徒歩5分)

### 【車でお越しの場合】

高速道路：名神高速道路「栗東IC」より約3km  
会館に隣接した駐車場(有料)があります

### 【電車でお越しの場合】

JR琵琶湖線「栗東駅」下車  
栗東駅東口から約400m(徒歩5分)



### お申し込み方法

**FAX 077-522-0845** または **Eメール asagao.npo@image.ocn.ne.jp**

※Eメールで申込まれる方は、以下の内容をメールの本文に書き、標題を「滋賀県高齢者虐待防止セミナー参加申込」としてお送りください。

## 滋賀県高齢者虐待防止セミナー 参加申込書

(★印は必須項目です。)

お申し込み期限：12月1日(金)

ふりがな		所 属	
★ お名前			
★ ご住所			
★ TEL		FAX	
★ Eメール			
車椅子利用： 有 ・ 無	手話通訳： 要 ・ 不要	要約筆記： 要 ・ 不要	
その他配慮すべき事項			

ふりがな		所 属	
★ お名前			
★ ご住所			
★ TEL		FAX	
★ Eメール			
車椅子利用： 有 ・ 無	手話通訳： 要 ・ 不要	要約筆記： 要 ・ 不要	
その他配慮すべき事項			

上記情報は適切に管理し、当セミナーに関する目的のみに使用します。第三者への提供等は一切ありません。

お問い合わせ

滋賀県高齢者権利擁護支援センター(特定非営利活動法人あさがお)

〒520-0047 大津市浜大津3丁目2-4 ☎077-522-0799