

介護者のつどい

ひとりじゃないよ
話してみませんか？

介護の悩みや不安をひとりで抱え込まず、
同じ立場の方と気持ちを分かち合いましょう。

認知症のご家族を介護している方が、日頃の悩みや思いを
安心して話せる場です。
聞くだけのご参加也大歓迎です。どうぞお気軽にご参加ください。



対象

認知症のご家族を**現在自宅**で介護している方



日時

毎月第4火曜日

(月により若干の変動有)

13:30～15:30

2026年の開催予定日

9月29日 (火)

10月27日 (火)

11月24日 (火)

12月22日 (火)



会場

北都地区会館
(北東白石まちづくりセンター)
1階和室「ぼたん」



参加費

無料

参加費無料



申込み

申込み
不要

当日、直接会場に
お越しください。

認知症の方の参加も
できます！

同時開催の
「スマイルオレンジ北都」
にご参加いただけます。



安心して
過ごすための
3つの約束

① 秘密は守りましょう

ここで聞いたことは、
他に漏らさないように
しましょう。

② 否定せず、共感して聴きましょう

相手の気持ちを大切にし、
否定せず
お話を聴きましょう。



③ 平等に話す機会を大切にしましょう

限られた時間です。
みなさんに平等に
お話しいただけるようにしましょう。

お問い合わせ

白石区第1地域包括支援センター

TEL.

011-864-4614