

# 介護でお困りの方、ご相談ください



介護経験のある民生委員の  
有志等がお手伝いします。

無料

お気軽にどうぞ!

「鳴門市介護者家族の会」  
鳴門市民生委員児童委員協議会有志等

## 「介護者家族」のつどい 気分転換しませんか。

介護疲れや不安を感じている方、  
ひとりで抱え込まず、おしゃべり  
しながら思いを吐き出しましょう。  
同じ経験をしている方との交流や、  
介護を取り巻く制度など、いろいろな  
情報交換も行いませんか？

きっと、心が  
軽くなりますよ。



日時 每月第3金曜日  
午後1時から3時

場所 うずしお会館  
(鳴門市産業福祉センター)  
4階 談話室

こんなこと言って仕方がない、  
一緒にいるとイライラする、  
「疲れた」…こんな風に思うのは  
特別なことではありません。  
责任感の強い方や優しい方は、特に  
こう感じてしまうことが多いのではないか？

そんな時、介護の経験がある人などに  
聴いてもらうと気持ちの整理がつく  
かもしれません。  
どんな小さなことでも、  
お話を聴きします。  
お気軽にお越し  
ください。



日時 每月第2・4金曜日  
午前10時から午後3時

場所 うずしお会館  
(鳴門市産業福祉センター)  
4階 談話室

※こちらからの訪問も可能です。※時間などはご相談に応じます。

お問い合わせ先

基幹型地域包括支援センター  
(鳴門市社会福祉協議会)

☎615-1417

鳴門市長寿介護課

☎684-1175