



## Bringing up a child

# 子育て

### 親子教室&ス・トミック講座

#### さつまいも掘り

**日 時** 10月20日(木) 9:30受付  
※雨天順延

**場 所** 農業振興センター

※汚れてもよい服装で参加してください。

#### 親子教室《のびのび・どろんこ》

#### バスでお出かけ～工場見学&公園で遊ぼう～

**日 時** 10月28日(金)

**場 所** 銚田市方面

#### 11月のス・トミック講座のお知らせ

#### 親子でクッキング♪

**日 時** 11月2日(水) 9:30受付

**場 所** 北浦保健センター



**講 師** 吉田史子栄養士

**参加人数** 親子15組(先着順)

**申込期間** 10月20日(木)～27日(木)

**費 用** 実費を集金します。

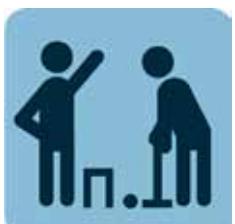
行方市子育て支援室

☎ 0299-55-0130(直通)

子育て相談は随時受付けています

### 子育て広場 10月の行事予定

10月		麻生公民館		北浦公民館		玉造保健センター	
		午前 9:30～ 11:30*	午後 1:30～ 3:30*	午前 9:30～ 11:30*	午後 1:30～ 3:30*	午前 9:30～ 11:30*	午後 1:30～ 3:30*
3	月					○	
4	火	○		○			
5	水	ス・トミック講座					
6	木					○	
7	金			○		○	
11	火	○		○			
12	水	○				○	
13	木			○			
14	金	○		○			
17	月					○	
18	火	○		○			
19	水			○		○	
24	月					○	
25	火	○		○			
26	水			○			
28	金	親子教室					
31	月					○	



## Inclusive support

# 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していくよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護及び福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

## コラム(第17話)・・・チームの力

女子サッカーのなでしこジャパンがワールドカップで優勝して日本中が歓喜に包まれたことは記憶に新しいことでしょう。その中で皆さん、チーム力が勝因だったと話していました。選手それぞれのポジションでの役割、選手を支えるスタッフ、それを引っ張る監督とコーチ。それぞれの立場でそれぞれの役割を果たし、まとまって力を発揮したのでしょう。この言葉を聞いたとき介護も同じだと感じました。介護は先の見えない長い道のりです。それを一人で背負い歩いて行くと辛くなります。介護保険サービスをうまく利用し、チームを組み行っていくことが必要です。勿論、家族の中で役割を分担していくことも必要です。時間がなく大変なら、主に介護に当たっている人の愚痴を静かに聞いてあげるだけでも違います。

介護している人は、自分だけの役割と思い抱え込み、孤独になり、悩みも言えず苦しみ、介護者自身の体調を崩すこともあるのです。抱え込みます、介護保険サービスを利用したり、家族で役割分担をしていきましょう。

また、悩みは同じ介護している人たちと話すことで癒されることがあります。地域包括支援センターでは、介護者家族のつどいを、毎月第一月曜日の午後1時30分から玉造保健センターで行っています。参加してみませんか。さあ、自分のチーム。どのように組みますか。



主任ケアマネージャー  
内山順恵