## NPO 法人シンプルライフ&ケアカウンシル めぐろボランティア・区民活動センター共催講座



## 介護と仕事の両立

~100年ライフを豊かに生きるための知恵とヒント~

介護は突然やってきます。

今、介護離職・ダブルケア・ヤングケアラー(若年介護者) が注目されている中、突然の介護に直面したとき、あなた はどうしますか?

講師 樋口 恵子 氏 NPO 法人「高齢社会をよくする女性の会」理事長

日時 10月5日(土) 14:00~16:00(13:30開場)

場所 目黒区総合庁舎2F 大会議室

(上目黒2-19-15)

定員 200名 ※要事前申込、参加費無料、当日出入り自由

※手話通訳をご希望の場合は 9/21(土)までにご連絡ください。

第1部 |4:05~|4:35 **樋口恵子氏 講演** 

「その介護離職、おまちなさい。 〜大介護時代の生き方、働き方、 老い方〜」

・誰もが身近な問題となっている介護。介護者が自分らしく焦らず対応できるよう、ヒントをお伝えします。

ワークシート記入 進行: NPO 法人シンプルライフ& ケアカウンシル 佐久間理央氏 今、介護をする立場、される立 場になったら、あなたはどうし

第2部 | 4:45~|5:05

ますか? ワークシートを記入 し、自分の人生のことを考えて みませんか? 事**例発表**・介護と仕事を両立された方

第3部 | 5:05~|5:45

・介護と仕事を両立された方を ゲストに招き、体験談をお聞き します。

ワークシート振り返り

・第2部で記入したワークシートを樋口恵子氏と共に振り返ります。

問合せ:めぐろボランティア・区民活動センター

3714-2534

共 催:目黒区





目黒区社協 HP