

# 大阪市住之江区 介護家族の会



## さざなみ会



ご家族の介護について、悩んでいることはありませんか？

「こんな時、どうしたらいいのだろう…」

突然、家族への介護が必要になった時に、不安になったり、悩んだりすることが多いのではないのでしょうか。

戸惑いや葛藤…家族だからこそその悩みを持っておられる方が、実際に多くいらっしゃいます。

「ちょっと相談してみたいけれど、  
誰に言えばいいのか分からない…」  
「家族のことを、人に相談するのは恥ずかしい…」

など、介護をされている方の多くが悩む日々を過ごしておられます。

👉 **そこで！！**

わが住之江区には「**介護家族の会(さざなみ会)**」という介護者にとって味方の集いがあります。

介護経験者の方や、真最中の方の貴重なアドバイスが伺えて、とても参考になります。

『**気取らず・隠さず・恥ずかしがらず**』

いろいろな事を話して、和気あいあいのひとときを過ごしてみませんか？

**きっと、励まし合える介護仲間と  
出会えることでしょう😊**

**日時** 毎月最終水曜日  
午後1時30分～午後3時30分  
※変更になる場合もあります

**場所** 住之江区在宅サービスセンター  
「さざなみ」3F

**内容** ♡レクリエーション  
♡交流会

**参加費** ￥100



さまざま悩みについて  
みんなで話し合っています…😊

**事前申し込み 不要です。**

お友達等、  
お誘いあわせの上、  
お気軽に  
お越しください。



【 問い合わせ先 】

大阪市住之江区社会福祉協議会  
住之江区在宅サービスセンター「さざなみ」  
大阪市住之江区御崎4-6-10  
住之江区介護家族の会「さざなみ会」  
会長 山下 ☎ 080-3037-2016