



プログラム
8

これからの暮らしと身近な介護に
ついて共に語り合しましょう!

「ほっとあんしんサロン」

実行主体： 社会福祉法人能美市社会福祉協議会
能美市介護を考える会

日時： 2月24日(木) 13時30分～15時30分

会場： ふれあいプラザ 第2会議室

参加者： 10名



内容 「ほっとあんしんサロン」は、介護経験者や介護について関心や悩みがある方等が共に集い、思いを共有することで、悩みや不安の解消につながったり、前向きに介護に取り組んでもらえるように気持ちを切り替えてもらえる機会とするものです。

参加者は、日頃の思いをゆっくり話し合い、傾聴しあうことで気持ちの共有ができリフレッシュにもなりました。

今後に向けて

今回、「思いや悩みを口に出すこと」で、「気持ちが少しでも楽になること」、「不安や悩みが解消でき安心できること」、「気軽に相談する場所があること」を共有できました。今後、介護をしている心の悩みなど、日頃の思いを気軽に相談できる場所があることを市民に広く知ってもらえるように関係機関等とも連携し、さらに啓発活動をすすめていきます。



話し合ったことは、秘密厳守です。



介護の経験があるからこそ、悩みを共有できました。

参加者感想(一部抜粋)

- ・皆様と和気あいあいとお話をして、色々と参考になりました。
- ・良い話を聞いたり、少し困り事などをお話すると、ストレス解消にもなります。
- ・まずは自分から一歩前が出る。そして人とつながる事が大切。自分の考え次第です。今日は良い集まりでした。