

～ご自宅で高齢者の介護をされている方へ～

介護の不安や悩みなど、自分1人で抱えていませんか？

介護者同士で、語り合える”ひととき”の場がありま～す!!

在宅介護者の会in藤沢 『ほほえみの会』

—2010年発足—

介護経験者も交えてのこの会は、毎月第三火曜日（原則）に開催しています。

介護者同士、お互いに介護生活での不安や困り事などありのままに思いを語り、聴いたり、話し合う集いです。

介護者同士の交流は、「独りじゃない！」事など実感でき、心強く、安心感にもつながり、孤立を和らげる一助にも…。

介護での困難な事などを共有共感してもらえる仲間がいる、お互いに励まし、支え合いで気持ちも軽減され「元気!!」を分かち合える場にも…。

介護者同士で情報交換したり、友だちができたたりもする”温もり空間”です。

介護に関わる行政サービス情報の提供やご案内などもします。

介護者のためのお役立ちミニ講座など、必要に応じて催します。

どうぞお気軽にご参加くださ～い!!

* 2025年度の開催日の詳細は裏面の日程表をご覧ください。



開催日：(原則) 毎月第3火曜日 11:00～12:30

会場：藤沢市役所本庁舎 2階会議室

お問い合わせ・お申し込みは⇒藤沢市高齢者支援課

電話/0466-50-3523 (直通)へ

令和8年度 ほほえみの会 日程について

毎月第3火曜日開催

会場：本庁舎 2階2-1会議室

年	月	日	会場
2026年	4月	21日(火)	午前11時～12時30分
	5月	19日(火)	午前11時～12時30分
	6月	16日(火)	午前11時～12時30分
	7月	21日(火)	午前11時～12時30分
	8月	18日(火)	午前11時～12時30分
	9月	15日(火)	午前11時～12時30分
	10月	20日(火)	午前11時～12時30分
	11月	17日(火)	午前11時～12時30分
	12月	15日(火)	午前11時～12時30分
2027年	1月	19日(火)	午前11時～12時30分
	2月	16日(火)	午前11時～12時30分
	3月	16日(火)	午前11時～12時30分

「ほほえみの会」のミニ講座など、これまでに開催した主な講座などをご紹介します!!

- ◆介護保険制度の改正について
- ◆介護おむつのいろいろ
- ◆訪問看護師による訪問看護の利用について
- ◆ある女性看護師の実父介護体験談
- ◆介護者のための身体ケア体操
- ◆当会の参加者同士で息抜き折り紙教室
- ◆在宅介護の中での防災と避難について
- ◆厚労省が掲げる「人生会議」アドバンス・ケア・プランニング (ACPD) って何？
- ◆エンディングノートについて
- ◆在宅介護でのお役立ちお薬の話&おくすりロボットの紹介

これからも「ほほえみの会」参観お皆さまのご要望にもお応えし、開催の予定です。