

# 仕事を辞めないための介護準備講座

私はこれで  
仕事を  
辞めませんでした。



単発で受講  
できます。

## 対象

- ・現在仕事をしながら、親が高齢になってきている方
- ・今後、介護についての不安はあるが、どう準備したらよいか分からない方
- ・非正規でのお仕事をされているシングルの方や子育てと介護など、ケア (care) が2つ以上ある方 (男女問わず)

会場：フォーラム (男女共同参画センター横浜)  
2階 セミナールーム3

定員：25名 (先着順)・サロン 15名

受講料：500円/回

締切：各開催日の1週間前まで

申込：必要事項

(①お名前、②携帯番号、③メールアドレス、④受講希望日)  
をご記入の上、電子メールまたは、HP 申込フォームから  
お申込みください。

Eメール：[top@yresearch-center.jp](mailto:top@yresearch-center.jp)

HP：  で検索

NPO 法人 よこはま地域福祉研究センター (担当：塚原)

保育：1歳6ヵ月～未就学の子どもが対象です。  
有料、実施の4日前までに要予約、先着順。  
保育申込先：フォーラム 子どもの部屋 電話 045-862-4750  
※保育料の免除あり (必要条件、手続きあり)

第1回  
**9/11**  
(日)  
「介護で仕事を辞めないため  
にまず知っておくこと」  
時間：10:00-12:30

第2回  
**10/2**  
(日)  
どのくらいかかる？  
「介護とお金」の話  
時間：10:00-12:30

サロン  
**10/23**  
(日)  
当事者や経験者を囲んで話  
のできる交流の場  
時間：10:00-12:30

第3回  
**11/27**  
(日)  
「ダブルケア」  
介護と子育てが同時に来ても  
慌てないために  
時間：10:00-12:30

仕事を続けながらも介護を乗り切るために、  
具体的なロードマップ（イメージ）をもつことが大切です。  
知っておくべき情報は何か、事前に動いておくべきことは何か、  
いざとなったらどうするか等、分かりやすく整理してお伝えします。  
“介護のもやもやがちよっぴり晴れる” 準備講座です。お気軽にご参加ください。

単発で受講  
できます。

## 第1回 「介護で仕事を辞めないためにまず知っておくこと」

9/11  
(日)  
10:00-12:30

- ・両立エピソード
- ・心構え（心得）
- ・介護を取り巻く社会事情
- ・介護制度や地域のサービスの大枠を知っておく

## 第2回 どのくらいかかる？ 「介護とお金」 ケースから読み解く

10/2  
(日)  
10:00-12:30

- ・住まいによって変わる
- ・介護度によって変わる
- ・近居・遠居によって変わる

## サロン 何でも話そう、聞いてみよう！介護交流サロン

10/23  
(日)  
10:00-12:30

- ・当事者同士で話してみる
- ・専門家に相談してみる
- ・当事者の体験談を聞く

## 第3回 「ダブルケア」介護と子育てが同時に来ても慌てないために

11/27  
(日)  
10:00-12:30

- ・ダブルケアの現状
- ・ケアを複数持つ当事者の事例
- ・自分の暮らしを見直す

### 講師



社会福祉士、主任介護支援専門員  
新井 仁子氏

高等学校教員、専業主婦を経て、自主保育グループ  
立ち上げと運営にかかわり、福祉施設訪問で福祉と  
出会う。平成12年（福）横浜市福祉サービス協会入  
職後は、介護支援事業統括、事業所所長などを担当。



NPO法人よこはま地域福祉研究センター  
センター長 佐塚 玲子氏

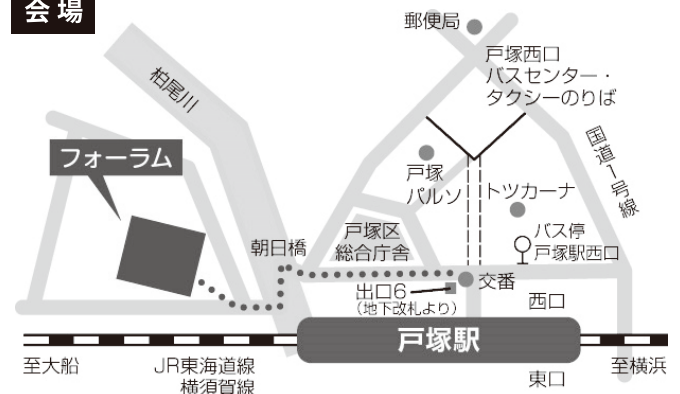
横浜市・神奈川県地域福祉コーディネーター養成  
事業に自治体と協働で約9年間関わる。神奈川県下  
を中心に、福祉専門職・市民向けの講座講師を多数  
務める。保健福祉学修士。



ダブルケアサポート横浜  
植木 美子氏

芹が谷コミュニティでととと 代表  
自身の経験から多世代が交流できる地域コミュニ  
ティの場、誰でもが気軽に立ち寄れる居場所の必要  
性を感じ、当団体を設立し活動を展開。また、ダブ  
ルケアの支援活動も行っており、当事者へのケアな  
どを継続的に行える仕組み作りにも着手している。

### 会場



フォーラム（男女共同参画センター横浜）  
JR・横浜市営地下鉄「戸塚」下車徒歩5分

### 【お問い合わせ】

NPO 法人よこはま地域福祉研究センター

横浜市中区住吉町 2-17 金井ビル 201

Tel:045-228-9117 (平日9:30-18:00)