

介護によって自分の心身が疲弊してしまわないように

楽  
になる

# がんばりすぎない 働く人の 介護



11月7日(土)

会場：ウィメンズパル

午後2時～4時

講演90分+質疑応答

※開場は午後1時40分です



介護と仕事の両立をしている人は、どのような介護をしているのでしょうか。  
“受け取り方ひとつでプラスに考えられるコツ”や“ムリせず楽になる介護”を実体験  
をもとにお話し頂きます。

対象 どなたでも 20名  
保育 定員3名  
(1歳以上就学前まで)  
申込 10月2日(金)受付開始  
往復はがきまたは電子申請  
締切10月16日(金)多数抽選

- ◆往復はがきの場合、以下記入ください。  
①講座名「介護講座」  
②氏名 ③住所 ④電話番号  
⑤保育の希望の有無(有の場合は、  
子どもの名前(フリガナ)・年年齢)
- ◆電子申請  
葛飾区ホームページ  
<http://www.city.katsushika.lg.jp/>  
→オンラインサービス→電子申請→  
講座・催し物・検診など申込み→  
「がんばりすぎない働く人の介護」  
の申請はこちら→電子申請画面入力

講師  
工藤 広伸さん  
介護作家 ブロガー



1972年岩手県盛岡市生まれ。東京都在住。  
盛岡に住む祖母と母の介護のため、2013  
年3月に2度目の介護離職。認知症ライフ  
パートナー2級、認知症介助士、なない  
ろのとびら診療所(岩手県盛岡市)地域  
医療推進室非常勤。現在も片道5時間弱  
を、年間約20往復ペースでしれっと遠距  
離介護中。

- ◆著書  
「親が認知症!?離れて暮らす親の介護・  
見守り・お金のこと」  
「ムリなくできる親の介護」  
「がんばりすぎずにしれっと認知症介護」  
ほか
- ◆介護ブログ  
「40歳からの遠距離介護」  
<https://40kaigo.net/>

【お願い】新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来場の際はマスクの着用をお願いいたします。  
体調不良や発熱がある場合は受講をお控えください。

申込先・会場  
問い合わせ

葛飾区男女平等推進センター(ウィメンズパル)

〒124-0012 立石5-27-1 Tel.03-5698-2211 (9時~17時)