

## 9月は「世界アルツハイマー月間」です

認知症はだれもがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものとなっています。この機会に、認知症や介護の事について考えてみませんか？

認知症や介護に悩んでいるかたとその家族などを対象にしたイベントについて、下記のとおりご案内します。ぜひ、ご参加ください。

### オレンジカフェ開催しています

オレンジカフェは、認知症のかたとその家族や地域のかたなど、人と人が出会いつながることができる場です。認知症に関する相談や情報交換、手芸、脳トレなどを行っています。ほっと一息、お茶など飲みながら、交流しませんか？

参加費200円程度で誰でも参加できます。下記の2か所で開催していますので、参加希望のかたは地域包括支援センターへお問い合わせください。

#### 【唱和会ひまづしかフェ】

- ・毎月第4月曜日 午後2時～
- ・場所：元阿那志公会堂

#### 【ぱんだカフェ】

- ・毎月第2木曜日 午後1時～
- ・場所：広木会館

### 参加者募集

ストレス解消！！  
セルフストレッチで心と体をリラックス！

参加費  
無料

### 介護教室・家族交流会を開催します！

アロマとオイルを使って、セルフストレッチを体験してみませんか？ アロマの香りでほっとしましょう。ぜひ、お気軽に参加ください。

- ▶開催日 10月4日(水)
- ▶時間 午後1時30分～3時
- ▶場所 保健センター
- ▶対象者 家族を介護されているかた、その家族のために活用したいかた、セルフケアしたいかた
- ▶定員 16人(申込み順、定員になり次第締切)
- ▶申込み 9月8日(金) 午前9時から電話・窓口で受付開始
- ▶講師 日本エアロビック連盟認定  
テクニカルアドバイザー 田島 佳恵氏

### 「介護者のつどい」を開催します

参加無料

介護者のつどいは、介護を担っているかたの「誰かに相談したい」「聞いてほしい」「話を聞きたい」などの体験が分かち合える交流の場であり、つながりの場です。

介護についての疑問・悩み・相談など、日頃思っていることを参加者同士でゆったり語り合い、介護のヒントを得たり、気分転換をしませんか？

- ▶内容 午前10時～10時40分 「体験してみよう！福祉用具」(車いす、歩行器、電動ベッドなどの体験)  
午前10時45分～11時30分 「参加者同士の交流会」(小グループでおしゃべり)
- ▶日時 10月16日(月) 午前10時～11時30分
- ▶場所 保健センター
- ▶対象者 介護に悩んでいるかた、介護をされてきたかた、これから介護をはじめるかた、考えているかた
- ▶定員 10名程度(申込み順、定員になり次第締切)
- ▶申込み 9月11日(月) 午前9時から電話・窓口で受付開始



## 男女共同参画ニュース

### 夫婦が本音で話せる魔法のシート「〇〇家作戦会議」

夫婦が本音で話せる魔法のシート

# 〇〇家 作戦会議

最近夫婦で会話していますか？  
自分の気持ちを上手く相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか？  
このシートを使うとあら不思議、すんなり話ができ2人の仲も深まります。  
さあ、楽しく真剣に、これからの2人のこと・家族のことを話してみよう。

家族が仲良く暮らしていくためには、夫婦の協力体制がとても大切です。

内閣府男女共同参画局では、日々の家事や育児の項目を洗い出し、どのようにシェアし、お互いに支え合うのがよいのかを確認し合うためのコミュニケーションツール、夫婦が本音で話せる魔法のシート「〇〇家作戦会議」を作成しています。

このシートを活用して、これからの2人のこと、家族のことを話し合い、できることから始めてみるのも良いのではないのでしょうか。

詳しくは、ホームページをご確認ください。



ホームページ  
QRコード

### 埼玉県男女共同参画推進センターの電話相談窓口をご紹介します！

電話相談 ☎048-600-3800

相談内容…職場の人間関係、家族・夫婦、DV、生き方などの相談  
(月～土曜日 午前10時～午後8時30分) ※祝日・年末年始(12月29日～1月3日)・第3木曜日を除く

男性のための電話相談 ☎048-601-2175 男性臨床心理士が電話相談に応じます。

相談内容…職場の人間関係、家族・夫婦、DV、生き方など男性全般の相談  
(毎月第1・第3日曜日 午前11時～午後3時) ※1月1日～3日を除く

相談は無料、匿名で受けています。



問合せ＝総務課 庶務係 ☎76-1115

### 令和5年度埼玉県LGBTQ県民講座

### 「あなたもアライ(ALLY)に」をオンラインで開催します

アライ(ALLY)とは、英語で「同盟」や「味方」を表わす言葉で、性的マイノリティ(LGBTQ)を理解し、支援している人、または支援したいと思う人の事を指します。差別や偏見をなくするためにはアライの存在がとても重要です。

この講座では、アライになるための一歩として、性的マイノリティについての基礎知識や相談されたときの対応など、当事者の声も交えてわかりやすく説明します。申込みは不要です。

【配信期限】令和6年3月15日(金)まで

【費用】無料

【視聴方法】YouTube埼玉県公式チャンネル  
※県ホームページからお進みください

【問合せ】埼玉県 人権・男女共同参画課  
☎048-830-2927

【講師】<sup>いがらし</sup>五十嵐 ゆり 氏  
(NPO法人プライドハウス東京 共同代表)



県ホームページ  
QRコード