

仕事を辞めない 介護のための 準備講座

明日突然、介護を担わなければならなくなったら…。
誰もがそんな不安を持つ時代。
現在の生活や仕事と介護の両立について
今から考える講座です。

頼って、
利用して、
工夫して



マスコット・キャラクター
りぶら

第 1 回



介護と仕事の両立
NPO 法人アラジン 理事長
牧野 史子さん

第 2 回



港区の制度と利用
港区保健福祉支援部
高齢者支援課 職員

第 3 回



体験者のお話
佐藤 典子さん
吉澤 智太郎さん

午後 7 時
～8 時 40 分

全 3 回参加の方優先

1 月 11 日 (月・祝) より
受付開始

会 場：港区立男女平等参画センター リーブラ 2 階 学習室 C

■ 参加費：無料 ■ 定員：20 名 (申込み順・全回参加の方優先)

申 込：リーブラ窓口・電話・FAX・Eメールで

保 育：定員あり (4 ヶ月以上未就学児対象)、先着順 (保育申込締切は 1/24 (日))



リーブラホームページ

港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 東京都港区芝浦 1-16- 1

みなとパーク芝浦

TEL: 03-3456-4149

FAX: 03-3456-1254

Eメール：libra@career-rise.co.jp

- ・ JR「田町駅」東口 (芝浦口) 徒歩 5 分
- ・ 地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- ・ ちいバス 芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- ・ 都営バス (田92・99)「田町駅東口」徒歩7分

スケジュール

	日時	内容	講師
第1回	2月3日(水) 午後7時～8時40分	仕事も人生もあきらめない介護 介護者が直面するであろう問題と現状を踏まえ、今からできる心構えについてお話いただきます。 グループワークあり	◆牧野 史子(まきの ふみこ)さん NPO 法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン理事長 http://arajin-care.net/ 介護で人生や仕事をあきらめない社会の実現をめざし、「介護者の会」の立ち上げ支援、「ケアラズカフェ」の運営など、介護者の孤立を防ぐ様々な活動をおこなっている。
第2回	2月10日(水) 午後7時～8時40分	介護に関する港区の制度とその利用	港区保健福祉支援部高齢者支援課 職員
第3回	2月15日(月) 午後7時～8時40分	体験者のお話 1.「仕事・育児と介護」佐藤典子さん 2.「シングル介護」吉澤智太郎さん お二人の体験と、介護と生活両立のためのアドバイスをうかがいます。 グループワークあり	◆佐藤 典子(さとう のりこ)さん 大学卒業後、企業に20年間勤務。その間、育児休業・時短勤務等の制度を利用しながら、子どもとともに地方転勤も経験。帰任時より義理の両親との同居生活開始。数年後より仕事・育児・介護の両立生活が始まる。約2年後の2009年退職。 ◆吉澤智太郎(よしざわ ともたろう)さん 1965年生まれ。外資系IT企業、及び通信社の人事部に勤務。2006年自営でIT関連事業、'13年から整体業の経営を開始。'11年から単身で約2年の母親の在宅介護を経験。その後療養型病院へ約2年間入院し、昨年6月、看取る。

申込方法

- 電話・FAX・Eメール・リーブラ2階受付窓口でお申し込みください。
- FAXの場合は、下記のFAX申込書に記入して送信してください。
- Eメールの場合は、メールタイトルを「【講座申込】介護両立講座」として、FAX申込書と同じ内容を送信してください。
- FAXおよびEメールの場合は、リーブラから受信確認の連絡をもって受付完了になります。

〈FAX 申込書〉 送信先：03-3456-1254

3回連続「仕事を辞めない介護のための準備講座～頼って、利用して、工夫して～」

開催日：2月3日(水)・10日(水)・15日(月) 午後7時～8時40分

お名前	ふりがな		年代
			歳代
昼間の連絡先	電話		
	メールアドレス または FAX		
港区との関係 (いずれかに○)	在住・在勤・在学・その他(お住まいの市区町村)		

◆ 保育を希望する場合、ご記入ください(託児利用票を郵送しますので、必ず記入をお願いします)

住所	〒	
お子さんの名前と年齢	ふりがな	
※対象は、2/3時点で 4カ月以上未就学児		(歳 力月)

◆ 個人情報保護方針：リーブラでは、皆様からお預かりする個人情報に関して、お申し込みの講座運営 およびそれに関わる連絡以外の目的には使用しません。また、皆様の個人情報を無断で第三者に提供することはございません。

港区立男女平等参画センター リーブラ

TEL：03-3456-4149 FAX：03-3456-1254

Eメール：libra@career-rise.co.jp