地域のなかの「つどいの場」を紹介します

ホッとできる場所です

介護をしている方、以前介護をしていた方、これから介護する予定の方が集まる場です。ここでは、他の人の話を聞いたり、自分の悩みや不安を話したりできます。聞いたり、話したりすることで、つらい気持ちが軽くなるかもしれません。ひとりで悩まず、参加してみませんか？

	場所	連絡先（電話　メール）	開催日時
地域包括支援センター主催「介護者のつどい」	■ 草加川柳 ：総合福祉センターであいの森 1Fレストラン奥（柿木町261-1）	932-7007	第2㈬ 13：00～14：30
	■ 新田東部 ：草加市文化会館（松江1-1-5）	932-6775	第2㈫ 13：15～14：45 お休みの月あり
	■草加東部・草加稲荷 ：高砂コミュニティセンター（中央1-2-5）	959-9133	第1㈮ 13：15～14：45
	■ 草加西部 ：ケアステーションかしの木（草加1-8-13）	946-7030	第3㈮ 13：30～15：00
	■谷塚西部 ：新里文化センター（新里町983）	929-0014	第2㈯ 13：00～15：00
	■ ①谷塚中央・谷塚東部 ／ ②草加安行 ：谷塚駅西口すぐ高架沿い （旧かっぱ天国・谷塚町647-8）	①929-3613 ②921-2121	第3㈬ 18：30～20：00 祝日はお休み
「認知症介護者のつどい」	■ 新田西部：勤労福祉会館（旭町6-13-20）	946-0520	第3㈬ 13：15～14：30
介護者のつどい「リバーサイドカフェ」	■ リバーサイドカフェ ：栄町2-7-34	joyful.orangecafe@gmail.com	第1㈯ 14：00～15：00
介護者サロン「ほっとスペースらくだ」	■ 生活クラブ生協草加生活館3F ：草加1-18-13	介護者支援の会 草加 080-5454-8668（堀） 090-5340-4560（鎌瀧）	第3㈮ 13：00～15：00
介護者サロン「ほっとスペースこもれび」	■ 市民活動センター1F会議室 ：谷塚町752	介護者支援の会 草加 090-9245-2067（酒井） 090-5340-4560（鎌瀧）	第4㈭ 13：00～15：00
介護者の集い「オアシス」	■ 中央公民館：住吉2-9-1	924-6607（村松） 928-5332（山田）	第3㈯ 10：00～12：00
	■ 氷川小学校 平成塾：氷川町448		第1㈫ 13：30～15：30 祝日は会場変更
	■ 瀬崎小学校 平成塾：瀬崎2-32-1		第4㈫ 10：30～12：00 祝日はお休み

≪場の紹介≫

介護者の集い「オアシス」

村松さん



「今日来てよかった！」と思えるオアシスへ

「オアシス」は現在家族の介護をしている人や介護に関心をお持ちの方が参加しています。日ごろの想いを話したり、悩みや不安、疑問を共有する場です。ストレスを軽くし、介護者自身の生活も大切にしていただくことを目的としています。もちろん、話したくないことは無理に話さなくても大丈夫です。



ケアラー・ヤングケアラー相談窓口リーフレット

誰（なやみ）かに聞（ふあん）いてもらう事から始めませんか？



ケアラー・ヤングケアラーの方は、「家族のことだから・・・」と誰にも相談できず、ひとりで悩みや不安を抱え込んでしまうことがあります。

身近な人の日常生活のサポートをすることは、とても大切です。しかし、負担が大きくなり、「たいへん。つらい。でも、身近な人のサポートをやるのは、当たり前。だから我慢。」といった悩みや不安を抱えていませんか？

時にはケアから離れ、自分の時間を持つことも大切です。「相談場所が分からない、話を聞いてほしい。」といった方へ相談したり、同じ思いを共有したりできる場所を紹介します。

発行：令和５年１０月２５日
草加市健康福祉部福祉政策課

ケアラーってなに？

ケアラーとは、こころやからだに不調のある身近な人に対して、介護、看護、日常生活上のお世話や援助をしている方のことです。

このうち、１８歳未満の方をヤングケアラーといいます。

- 障がいのある子どもを育てている
- 健康に不安のある高年者が高年者をケア
- 仕事と介護に精一杯で何もできない
- 仕事をやめてひとりで親を介護
- 目を離せない家族をいつも気にかけている
- 薬物依存、アルコール依存、ひきこもり等の家族をケア

【参考】一般社団法人日本ケアラー連盟（ https://carersjapan.com/ ）

どうすればいいの？

利用できるサービスを聞いてみたい
どうすればよいか分からない…など

同じ思いを共有したい
同じ立場の人とつながりたい…など

あなたのお困りごとは？

オンラインや電話で
気軽に相談したい…など

- **市等の窓口** → 一覧は右ページへ
- **オンライン等の場** → 一覧は右ページへ
- **つどいの場** → 一覧は裏面へ

ステップ１ 一覧の中から「お話ししたいところ」を決める

ステップ２ 「お話ししたいところ」に連絡する

ステップ３ 「お話ししたいところ」に行ってみる（連絡先と相談して決めます）

※相談してみたいところ、行ってみたいところに直接お問い合わせをお願いいたします。

※「つどいの場」への連絡は、開催日時以外でも可能です。

市等の窓口を紹介します

ご自身の状況に応じて、各窓口にご相談ください。どこに相談すればよいか分からないときは、「草加市社会福祉協議会」または「地域ケアそうか」にご相談ください。

	場所	連絡先（電話 ファックス メール）	問合せ時間
子どもに関わること	■ 子育て支援センター：松原1-3-1 インターネット相談は「ぽっくるん」へ	941-6791	(月)～(金) 8：30～17：00
	■ 獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター：松原1-1-10	946-1771（相談専用電話）	(月)～(金) 10：00～16：00
	■ 教育支援室 ：松江1-1-32 各小中学校（スクールカウンセラー／スクールソーシャルワーカー）	933-7591	(月)～(金) 8：30～17：00
青少年のカウンセリング（15歳～35歳位）	■ 勤労青少年ホーム ：住吉2-2-8	928-5550 相談日3日前までに予約	第2(水) 19：00～20：00 20：00～21：00
高年の方の相談は	■ 地域包括支援センター お住まいの地域によって、担当の地域包括支援センターが決まっています。 詳細は草加市ホームページをご確認ください。 ご不明な点は長寿支援課へ。（922-2862 ／ (月)～(金) 8：30～17：00）		▲ 草加市ホームページ
障がいのある方の相談は	■ 草加市基幹相談支援センター ：栄町2-1-32ストーク草加弐番館1階	933-9271 ／ 933-9632	(月)～(金) 8：30～17：00
	■ 相談支援センター「そうか光生園」 ：柿木町1215-1 そうか光生園内	932-4111 ／ 932-4111	(月)～(金) 8：30～17：15
	■ 草加市障がい者相談支援事業所 「ふらっと草加」：氷川町2163-5	954-5802 ／ 954-5803 相談予約は16時まで	(月)～(金) 9：00～17：00
生活にお困りのときは	■ まるごとサポートSOKA （生活困窮者自立相談支援窓口） ：高砂1-7-36	922-0185 ／ 928-6635 jiritu-pc1@kuc.biglobe.ne.jp	(月)～(金) 8：30～12：00 13：00～16：00
女性の何でも相談	■ 女性の生き方なんでも相談 ：松江1-1-5 （草加市文化会館2階 男女共同参画さわやかサロン）	931-9325（内線50） 要予約	(月)～(金) 9：30～17：00
相談先が分からないときは	■ 草加市社会福祉協議会 （コミュニティソーシャルワーカー担当） ：松江1-1-32	932-6770／932-6779	(月)～(金) 8：30～17：00
	■ 地域ケアそうか ：高砂1-12-48	954-4141 soka@gakudan.org LINE ID = care_soka	(月)～(金) 9：00～17：00

オンライン等の場を紹介します

◀ケアカフェ碧空 ホームページ

	連絡先（電話 メール）	問合せ時間
家族のケアを担う子ども・若者のつどい **（オンラインのつどい）**	■ ケアカフェ碧空（りく） ：carecafe.riku@gmail.com（野口）	メールは、いつでも可 「オンラインのつどい」は、第2(水) 21：00～22：00
ケアラーの相談対応 **（電話等の相談）**	■ フォーケアラーズ ：080-4790-8947 kaigo.care.2010@gmail.com	メールは、いつでも可