

育児と介護が重なる
皆さん！



ダブルケア が始まりますよ！

だから今のうちに準備しましょう！
「ダブルケア講演会」開催します。

「ダブルケア」とは？

育児と介護が同時に行われていることを指す言葉です。
また、育児と介護に限らず、介護と孫支援、育児と配偶者
や自分自身のケアなど、複数のケアを同時にする必要が
あることを指します。

「知っていると知らない」では大違い！

ダブルケア(介護&育児)をしていくコツ

日時 令和3年3月20日(土)
13:30~15:00
会場 山梨県男女共同参画推進センター
びゅあ総合 2階 中研修室
住所 甲府市朝気1丁目2-2

対象 現在ダブルケア真っ只中の方
いずれダブルケアになりそうな方
支援職・行政の方

参加費無料

【ダブルケアに寄り添いたい】
私たちの想いです。

ダブルケア当事者の皆さん！

子どもの健やかな成長や、親の笑顔を願い、
努力を重ねても上手くいかないことがあろう
かと思えます。

まずは ご自身のケアから大切に。

同時に、ダブルケアとは何か、
一緒に学びましょう。



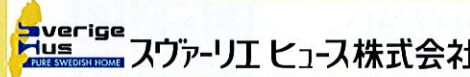
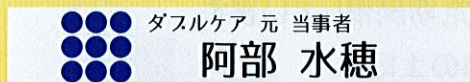
講師 植木美子さん

(一社)ダブルケアサポート理事
芹が谷コミュニティでとと 代表

横浜市在住。地域に親子の集える居場所づくりを
する「芹が谷コミュニティでとと」を設立。
その活動の中で自分自身がダブルケアの元当事者
だったことに気付き、その経験を生かしてダブル
ケア当事者を支援する活動に従事している。



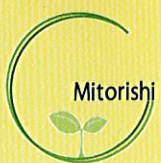
ダブルケアを応援してくださる皆様



雲龍山 法幢院



金丸文化学園



主催:やまなしダブルケアの会

世話人:中澤幸枝

後援:山梨県

ダブルケア講演会申込書

「知っていると知らない」とでは大違い！ダブルケア（介護&育児）をしていくコツ

日時 令和3年3月20日（土）13:00～15:00

会場 山梨県男女共同参画推進センター

ぴゅあ総合2階 中研修室
（住所：甲府市朝気1丁目2-2）

対象 現在ダブルケア真っ只中の方
いずれダブルケアになりそうな方
支援職・行政の方

参加費 無料

定員 30名

▼タイムテーブル

13:00 開場

13:30 開会

13:35 講演

14:05 個人ワーク

14:15 グループでシェア

14:35 全体共有(総評含む)

14:55 質疑応答・まとめ



参加特典 一般社団法人ダブルケアサポート「もっと!ハッピーケアノート」冊子をプレゼント!

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、
中止になる場合は、3日前までに申込者の皆様へ個別にご連絡致します。

フリガナ お名前		
ご住所	〒	
連絡先	TEL	E-mail
ご職業		
年齢区分	20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代	

お申込み&お問い合わせ やまなしダブルケアの会:泉

TEL:080-5062-8796 FAX:055-273-1001

ダブルケアカフェも定期開催しています。

毎月 第3または第4の土曜日

♥随時お問い合わせください。

