

# 介護で仕事を辞めないために！ がんばりすぎない 働く人の介護

家族に介護が必要になったら、仕事を辞めるしかないと思っていませんか？ひとりでがんばりすぎず、まずは、さまざまな社会資源を上手に利用しながら、介護と仕事を両立することを考えてみましょう。2度の介護離職を経て、現在も東京-岩手間を年間約20往復ペースで遠距離介護を続ける講師から、働く人が自分の生活やキャリアを大切にしながら介護を続けるためのヒントを学びます。参加者同士の意見交換や、介護を支援する情報提供もあります。お気軽にご参加ください。



## 日時

平成31年 1月27日(日) 午後2時~4時  
(2019年)

## 内容

### ◆講演「ひとりでがんばらない 家族の介護」

講師:工藤広伸さん (介護作家・ブロガー)

介護ブログ「40歳からの遠距離介護」<https://40kaigo.net/>

著書『がんばりすぎずにしれっと認知症介護』(新日本出版社)ほか



### ◆フリートーク、情報提供

## 対象

介護と仕事の両立に関心のある方、どなたでも

## 定員

30人 (申込み順)

## 参加費

無料 (駐車場・駐輪場は有料)

## 保育

あり (1歳6か月~未就学児) ※保育申込み締切 1月18日(金)

## 申込方法

12月18日(火) 午前10時から、電話・FAX・来所・ホームページにて受付開始

【主催・申込み・会場】 越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」  
〒343-0025 越谷市大沢3丁目6番1号 パルテきたこし3階  
電話 048-970-7411 / ファクス 048-970-7412 (月曜・祝日は休所)  
ホームページアドレス <https://hot-koshigaya.jp>

【協力】 認定NPO法人 さいたまNPOセンター 越谷事務所、越谷介護者の会

