在宅介護、こんなことで困っていませんか？

家族介護者の皆さまへ



介護知識・技術習得教室

介助方法が要介護者に
合っているのか不安
もっと身体に負担のかからない
介助方法が知りたい！

介護者リフレッシュ事業

時には心身ともに
リフレッシュしたい！
同じ悩みを持った人と
交流や情報交換をしたい！

認知症家族支援プログラム・GPS機器の貸与

認知症　GPS

認知症の介護って不安・・・
どうすればいいの？

R8.10.20発行　宇治市長寿生きがい課

介護知識・技術習得教室

参加型

この教室は、適切な介護知識・技術の習得を通じて、介護者家族の身体的・精神的負担の軽減を図ることを目的としています。

〇対象者

介護保険で要支援認定又は要介護認定を受けている方を在宅にて介護する家族等。
要介護者または介護者が宇治市民であること。

〇年間計画

第1回	実施日：９月３０日（水） 介助のこつ（移動移乗の実技） 終了しました	第4回	実施日：１２月１６日（水） 住宅改修・福祉用具による住環境の改善
第2回	実施日：１０月２７日（火） 調理実習（介護食を学ぶ）	第5回	実施日：令和９年１月２６日（火） はいせつの悩みを軽減方法
第3回	実施日：１１月１８日（水） 摂食嚥下と口腔ケア （オーラルフレイルを学ぶ）	第6回	実施日：令和９年２月１５日（月） 看取りに備える

訪問型

ご家族様の個々の多様なニーズ・条件に応じた適切な介護知識・技術習得のためにリハビリテーション専門職等がご自宅を訪問します。

〇対象者（以下の要件をすべて満たす介護者家族等）

・要介護者が宇治市民であり、かつ宇治市内に現に居住していること。
・要介護者が在宅で生活していること。
・要介護者の介護保険の要介護度が1から5の方
・要介護者が通所リハビリテーション又は訪問リハビリテーションを利用していないこと。

〇相談内容（リハビリテーション専門職が対応できるものに限ります。）
移動・移乗、栄養・食事など

問い合わせ先：長寿生きがい課
生きがい振興係
TEL：0774-20-8712(直通)

介護者リフレッシュ事業

この事業は、文化・スポーツ等の観覧や観劇、交流会等を行い、介護されている方に心身のリフレッシュをしていただくことを目的としています。

交流企画 **参加者同士で交流します。**

〇対象者
介護保険で要支援認定又は要介護認定を受けている方を在宅にて介護する家族等(宇治市民)

〇年間計画（※いずれの企画も内容等は変更になる可能性があります。）

第1回	実施日：6月３０日（火） 笑いヨガ（笑う呼吸法）、交流会 終了しました	第3回	１２月（実施予定） しめ縄づくり（仮）、交流会
第2回	実施日：9月２９日（火） ハンド・フットマッサージ体験、 交流会 終了しました	第4回	令和９年2月（実施予定） 音楽鑑賞、交流会

レクリエーション企画

〇対象者
介護保険で要介護認定を受けている方を在宅にて介護する家族等（宇治市民）

〇年間計画（※いずれの企画も内容等は変更になる可能性があります。）

第1回	実施日：6月2日（火） びわ湖イングリッシュガーデン、石山寺を散策 **※別途昼食代（1,760円）必要です。** 終了しました
第2回	実施日：10月29日（木） ラ・コリーナ近江八幡で散策とお買い物



お互い介護する人同士なので、気持ちや大変さを共感でき、いい交流会でした。

問い合わせ先：宇治市社会福祉協議会
TEL：0774−22−5650
FAX：0774−22−5654

宇治市認知症家族支援プログラム

認知症の人を介護する家族を対象に、認知症に関わる原因・介護・治療等について講義を通して学ぶとともに、同じ悩みを抱える介護者同士で日ごろの悩みや思いを話し、仲間づくりを行う場です。各回、講義の後、家族同士の交流会を行います。

〇対象者

初期から中期の認知症の人を在宅で介護している人（市内在住）

〇年間計画（会場：総合福祉会館 時間：13：30～16：00 定員20名（先着順））

第1回	実施日：9月11日（金） 内　容：「つくろうネットワーク」 講　師：認知症の人と家族の会京都府支部 終了しました	第4回	実施日：12月11日（金） 内　容：介護の仕方と介護者の心 「見つめましょう、あなたの心」 講　師：認知症の人と家族の会京都府支部
第2回	実施日：10月7日（水） 内　容：認知症の基本的な知識 「学びましょう、認知症のこと」 講　師：宇治おうばく病院 樋川 毅 医師 終了しました	第5回	実施日：令和9年1月8日（金） 内　容：「認知症の人との関わり方」 講　師：グループホーム事業所等職員
第3回	実施日：11月13日（金） 内　容：サービスのいろいろ 「上手に使おうサービス利用」 講　師：地域包括支援センター職員	第6回	実施日：令和9年2月12日（金） 内　容：医師との関わり方、薬について 「医師と上手に付き合おう」 講　師：医師

全6回の連続講座ですが、途中回からの参加も可能です。
ご希望の方は、右記問い合わせ先へご連絡ください。

問い合わせ先：中宇治地域包括支援センター
TEL：0774−28−3686
FAX：0774−28−3190
Eメール：ujilemon@poppo.or.jp


ココセコム

GPS機器の貸与


ミマモルメ

認知症等により外出時に道に迷うおそれのある高齢者等の家族に対し、位置情報を提供するGPS機器を貸与し、機器利用にかかる月額利用料金やその機器を用いた位置情報検索料金について助成します。

〇対象者

・介護保険第1号または第2号被保険者で、認知症等により行方不明になる恐れのある市民を常時介護する家族等
・認知症等の本人および家族が宇治市民であること。

〇申請方法

所定の申請書を長寿生きがい課までご提出ください。

問い合わせ先：長寿生きがい課
地域包括ケア推進係
TEL：0774-20-8712(直通)