

ダブルケア ～育児と介護～

since 2019

# しましまかふえ

子育てだけでも大変...介護だけでも大変...

両方同時進行は大変×2倍です!!

そんな毎日を頑張っているあなたが

リフレッシュしたり、情報共有できたり...

ちょっとした日常のこと、気軽に一緒にお話ししましょう♪

お子様&  
ご家族連れ  
可能!

ダブルケア  
ってなに?

ダブルケアとは 子育てと介護を同時進行で行うケアのこと

子育て中の家族が、同居でなくても病気などによりケアが必要な他の家族  
(両親や祖父母・義理の家族も含む)のお世話・生活補助をしている場合も含む

- 子育て = 成長し、できることが増えて嬉しい!
- 介護 = 徐々にできることが少なくなっていき、寂しい...

⇒ 全てを見守り、ケアをしていくのはとっても大変

これも  
ダブルケア  
なの?

- ✓ 食事の準備
- ✓ 買い物の代行や動向などの介助
- ✓ 定期的に様子を見に行っている
- ✓ 入所施設や入院中のキーパーソンになっている

⇒ これらは 全てダブルケア です!

一般に介護でイメージされる「おむつ交換」や「入浴介助」以外をしている場合も実はダブルケアなんです。

ダブルケアされている方を「ダブルケアラー」と呼びますが、思いもよらぬ家族の病気などで、  
自分が気づかないうちに「ダブルケアラー」になっていたという方、実は意外と多くいらっしゃるんです。

しましまかふえでは...



ダブルケアカフェとして、当事者の方たちが情報交換をしたり  
気持ちの整理をしたり、気持ちを話す＝放す場所を設けております

ダブルケア当事者のスタッフがお待ちしています。

悩んでいること、日々の何気ない想いなど、何でも気軽に語り合う場です。

ダブルケアラーにとって、仲間作りはとても大切です。子育ても介護も孤立したくない!

困っている人がいたら「こんな場所もあるよ」と教えてあげられる、そんな居場所を目指しています。

専門職の方や、若年層の介護に関心がある方もお待ちしております😊

## 開催情報



- 日時 10:00～13:00 の間で2時間程度
- 場所 ケアラーズカフェ そらまめ・その他県内各所  
時間や場所は不定期となりますのでその都度発信しています  
※新型コロナウイルス対策として個人情報をいただいているため  
お手数ですが、事前予約をお願いいたします

## 参加費用



- 無料
- 拠点開催の場合は300円税込 / ドリンク1本つき

## 参加条件



- お子様連れOK / キッズスペースあり
- 要介護者連れOK / 車イスの方は事前にご相談ください

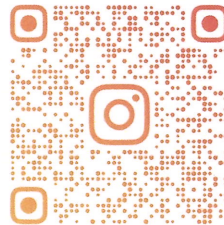
## 開催情報はSNSで随時更新中!

ダブルケア大分県しましまかふえ



参加申し込みやお問い合わせは  
お気軽にご連絡ください♪

instagram



LINE



ダブルケア  
出前講座  
受付中!



SIMASIMACAFE.OITA

## MAP



- ① R197を大分→鶴崎方向へ
- ② 白滝陸橋を上がる交差点を右折
- ③ 陸橋を上りきって左折
- ④ ナルヨシ装研さんを左折
- ⑤ 2つ目の角を左折
- ⑥ 右手の公園を通り過ぎて角を右折
- ⑦ ケアラーズカフェそらまめの看板が目印!

**P** 駐車場2台あり(無料)

## ACCESS

〒870-0154

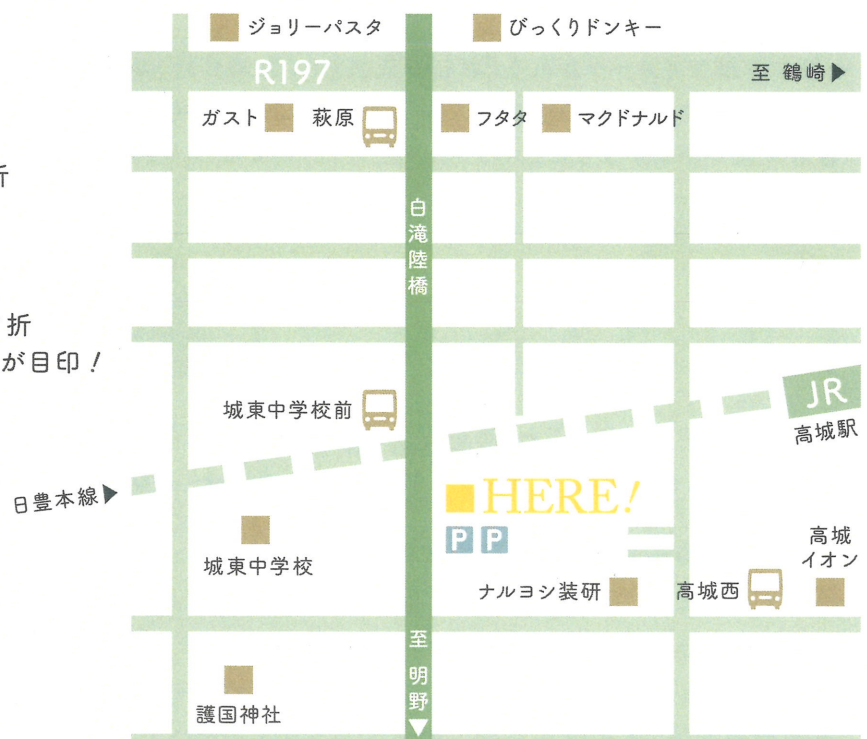
大分市高城西町2番8号  
ケアラーズカフェそらまめ内

● 営業時間 10:00～14:00

● 問い合わせ先

090-5020-0638 (代表:佐藤)

simasimacafe.oita@gmail.com



※このチラシは、大分市の1%応援事業の助成を受けて作成しています