



中 野 区 ケ ア ラ ー 相 談

家のことは
友達や周りの人に
知られたくない

きょうだいのお世話で
いつも遅刻しちゃう

家族のケアについて
話せる人が
いたらいいのに

行政のサービスって
なにか使えるのかな

家族の認知症が
進んでいて心配

家族のお世話、
時々休めたらいいな

誰かに言って
どうにかなるのかな…

介護と仕事の両立が
むずかしい



ケアラーとは？

学校に行きながら・働きながら介護している人、親・パートナー（配偶者）を介護している人、
介護と子育てを同時にしている人、障害のある子ども・きょうだいのケアをしている人、
みんなケアラーです



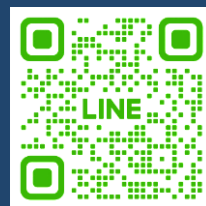
家族のケアについて、LINEで話してみませんか

ケアに関する悩み、不安などあなたの話をきかせてください
一緒に考え、必要な情報を届けます

＊相談時間＊（祝日、12月29日～1月3日を除く）

【月・水曜日】12～19時 【土曜日】12～17時

相談時間以外でもメッセージは送れます



中野区 地域包括ケア推進課

（受託事業者：NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン）

★アラジンは2001年に発足し、介護者の電話相談や介護者サロンの運営など、介護者支援に取り組んでいる市民団体です