



# ダブルケアカフェ



## 子育てしながら介護??ダブルケアを知ろう!

ダブルケアについて一緒にお話しましょう!もしかしたら自分も当てはまるかな?と思った方や、ご興味のある方はぜひご参加ください。

ファミリーテーター

植木 美子

特定非営利活動法人 てとと陽だまり代表  
一般社団法人 ダブルケアサポート理事  
横浜市港南区芹が谷在住  
夫、息子(20歳)3人家族  
趣味 ヨガ 食べること



9/5 (木)

10:00 ~ 11:30

定員5組

申込開始: 8/6 (火)



お申込みは  
こちらから

2/6 (木)

10:00 ~ 11:30

定員5組

申込開始: 1/7 (火)



お申込みは  
こちらから

### ダブルケアとは?

一般的に『子育てしながら介護をしている状況』を表す言葉ですが、子育てと介護に限らず、家族や親族など親密な関係の中で様々なケアが同時に生じている状態のことを言います。晩婚化や晩産化や兄弟姉妹数の減少などにより、『ダブルケア』の相談が増えてます。自分が『ダブルケア』と気づかないで、一人で頑張っている方もいます。今後もダブルケア世帯の増加が予想されますので、みなさんに知ってもらう必要があります。

### 取組について

スマイル・ポートでは『ダブルケア』になってもその人らしく生きることが出来る西区を目指して、2024年度は、当事者向けの『ダブルケアカフェ』を2回開催します。

お問い合わせ

西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート

☎ 045-264-4355

