



ダブルケア しましまかふえ

みんなのコミュニティディサービスで地域を元気に！

ケアラー[☆]スマイル[☆]プロジェクト

みんなで
話そう！

情報を
交換しよう



ダブルケア

育児[★]と[★]介護[★]

期間：令和6年 7月16日～令和7年 2月20日

悩んでいること、日々の何気ない想いなど、なんでも気軽に語り合う場です。

ダブルケアラーにとって、仲間づく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います。



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。

ダブルケアとは、子育て中の家族が、同居でなくと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。

✓ 食事の準備

✓ 定期的に様子を見に行っている

✓ 買い物の代行や動向などの介助

✓ 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！

カフェ活動



開催時間：11時から14時

参加費：一律 ¥800

内容：ランチ付きレクレーション



セミナーの開催



- ・シニアカフェ 月1回火曜日(合計8回)
- ・産後ママカフェ 月1回金曜日(全7回)
- ・ケアラーズカフェ 月1回木曜日(合計7回)
- ・ダブルケアセミナー開催
- ・プロに学ぶセミナー“介護編”
- ・プロに学ぶセミナー“助産師編”



詳しくは裏面をご覧ください



カフェ活動

時間：11時～14時 参加費：800円

ランチ付き

シニアカフェ 月1回 火曜日（合計8回） 定員：10人

介護福祉士常駐

対象：地域の高齢者

デイサービスの練習として、介護福祉士の運動レクや、リラクゼーションで楽しむ。

【開催日】 2024年：7/16・8/27・9/10・10/8・11/12・12/10 2025年：1/14・2/4

産後ママカフェ 月1回 金曜日（全7回） 定員：5人

未就学児の兄弟姉妹
連れての参加OK！

助産師 常駐

対象：産後1年未満のママ

ボランティアに子どもを預けてゆっくりお話しやレクレーションを楽しむ。

産後ケア事業の民間版として、ダブルケアラーの掘り起こしや、子育て世代へのケアの早期理解への目的として、
家から子ども連れて出かけるのが難しい産後のママ達へ企画。助産師が専門的に相談に乗る。

【開催日】 2024年：9/6・9/20・10/4・11/8・12/6

2025年：1/10・2/14

ケアラーズカフェ 月1回 木曜日（合計7回） 定員：10人

看護師 常駐

対象：ケアラー

ケアラーとは高齢者や障がい者、病気の人など
日常生活において支援が必要な人々の世話や介助を行う人を指します。

看護師や児童発達に詳しい専門職、当事者同士で情報交換。日々忙しいケアラーのみなさんがレスパイト※をし、
前向きでいられるよう支え合いの繋がりを作る。

※レスパイトとは休憩のこと。

【開催日】 2024年：8/29・9/19・10/31・11/21・12/19

2025年：1/16・2/20



セミナー開催

参加費：500円



ダブルケアセミナー開催（2日間）

定員：40人（各日）

1日目

9/28(土)
午前中

対象：ダブルケアクロスロードゲームファシリテーション講座

講師：一社）ダブルケアパートナー（代表理事、名古屋学院大学教授）

名古屋学院大学と共同でダブルケアパートナーが制作した『ダブルケア クロスロードゲーム』の
ファシリテーション養成講座と、当事者談の講座。

2日目

10/28(土)
午前中

対象：一般の方への啓発勉強会

講師：一社）ダブルケアサポート（理事）オンライン

2023年に新しくダブルケア現状数値がリリースされたこともあり、最新の情報をもとに広く
一般の方を対象に啓発のための勉強会を実施。

プロに学ぶセミナー

介護編

11/27(水) 10:30～12:00

対象：地域の高齢者

講師：大分県介護福祉士会 会長 田中努氏

介護を受ける人の気持ちや配慮の仕方、お互いの毎日を
気持ちよく過ごすために。よろず相談会。

助産師編親子講座 8/2(金) 10:00～12:00

対象：産後ママや子育て世代

講師：（一社）大分県助産師会三重野雅美さん

子ども達や子育て世代へ 多様性の理解を深め、
ウェルビーイングを見つける

お申し込み・お問い合わせはこちから



しましまかふえ団体事務局

〒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

【営業日 / 時間】

不定休（各SNSよりご確認・お問い合わせ下さい）

【TEL】 090-5020-0638

※各イベントの詳細、最新情報はSNSにてご確認ください。

LINE



Google Maps



Instagram



Facebook



こちらの事業は 令和
6年度ふるさと創世
NPO連携促進事業の
助成をいただき活
動しています。