



# 「ひまわり会(心の病気を抱える家族の会)」ご案内

精神の病気について分からないことが、たくさんあると思います。  
 どうして? なぜ? という思いを家族だけで抱え込んでいませんか。  
 同じ悩みを共有できるということは、とても心強いものです。  
 「ひまわり会(心の病気を抱える家族の会)」では日頃の悩みを話しあったり、  
 病気への理解を深めるための勉強会など様々な内容を計画しています。  
 お気軽にご参加ください。



- 日時 : 原則毎月第3木曜日 13:30~15:30  
 場所 : 西区地域福祉センター4階 ボランティア研修室等  
 ※日程や時間、会場が変更になる場合があります。  
 初めて参加される方は、参加前に下記までお問い合わせください。

## 令和5年度 プログラム

月 日	内 容
令和5年 4月20日(木)	令和5年度通常総会
5月18日(木)	困りごと相談・学習会「こころのケアガイドブックを活用しよう」
6月15日(木)	他の家族会との交流会
7月20日(木)	公開講座「こころの病気のある方との関わり方(仮)」 (地域生活支援センター I 型のお話)
8月17日(木)	困りごと相談
9月21日(木)	当事者(ピアサポーター)さんとの交流会
10月19日(木)	学習会「障害年金について知ろう(社会保険労務士のお話)」
※ 11月15日(水)	公開講座「発達障害について(精神科医のお話)」
12月21日(木)	困りごと相談
令和6年 1月18日(木)	困りごと相談・来年度の計画
2月15日(木)	困りごと相談・保健師のミニ講座「メッセージを使ってみよう」
3月21日(木)	困りごと相談・今年度の振り返り

\* 上記の計画以外にも、地域の行事等への参加があります。  
 \* 計画について、変更となる場合があります。

### お問い合わせ

ひまわり会会長 山田 良恵 TEL 294-0879  
 西保健センター 伊藤・中平 TEL 294-6384

