



子育てのこと 介護のこと  
気軽に話しませんか？

# ダブルケアカフェ(第2回)

日時：8月22日(火)10時～12時

場所：地域密着型コミュニティスペース【ainowa】

参加者全員に  
バウムクーヘンプレゼント！！



COCORO UNITED

ココロユナイテッドは  
心(COCORO)を合わせる(UNITED)  
=【協心】  
を伝えるラグビーアパレルです

ダブルケアとは、子育てと家族の介護など  
複数のケアが重なることをいいます。

夏休み、家にいる時間が長くなる子どものお世話と  
じいじ・ばあばのケアとの両立が大変...  
ダブルケアならではの悩みごと、困りごと、情報交換  
みんなで話せば心が軽くなる。  
ダブルケアでも笑顔で過ごせるように！

参加費無料♡  
子連れOK♡

詳細は裏面を  
ご覧ください



ダブルケア  
東大阪

子育てと介護、両方している人を応援します

主催：ダブルケア東大阪

わたしたちは  
「舞いあがれ東大阪」を  
応援しています。

協力：地域密着型コミュニティスペース【ainowa】、コミュニティスペースYURUKA(ゆるか)

協賛：COCORO UNITED

後援：東大阪市

この事業は、令和5年度東大阪市地域まちづくり活動助成金の交付を受けて実施しています。



# お申込み・お問合せ

日時：8月22日(火)10時～12時(入退自由)

会場：地域密着型コミュニティスペース【ainowa】

(近鉄奈良線「若江岩田」駅南に徒歩5分)

料金：無料

※各自で好きな飲み物をご持参ください

対象：現在ダブルケアに直面している方・過去にダブルケアをしていた方・今後ダブルケアになるかも知れない方

定員：10名程度

申込方法：wcare.higashiosaka@gmail.comまで

参加希望の旨をご連絡ください。

折り返し詳細のメールをお送りいたします。

申込締切：8月21日(月)22時まで

お問合せ：090-8520-6098(荒井)

wcare.higashiosaka@gmail.com



メールQRコード



東大阪市岩田町3-9-7

商店街を南へ、向かいにローソン100  
隣に自治会館あり

## ダブルケアとは？



主に子育てと家族の介護など、  
複数のケアが重なることをいいます。  
内閣府が2016年に実施した調査では、  
ダブルケアを行う人は  
全国に約25万人いるという結果が出ています。  
しかしながら認知度はまだ低く、自分が  
ダブルケアをしていると気がつかずに、  
悩みをひとりで抱え込み、孤立している  
当事者も多くいると考えられます。

## ダブルケア カフェとは？



ダブルケア当事者・経験者、  
ときには支援者側の人達も集まり、  
ダブルケアについてざっくばらんに  
語り合う会です。  
対面やオンラインなど、様々な形で  
全国各地のダブルケア支援団体が行っています。  
ダブルケア東大阪は、東大阪市内で初めての  
ダブルケアカフェを開催しています！

## ダブルケア東大阪 とは？



2022年に設立された  
東大阪市のボランティア団体。  
代表・荒井美紀はダブルケアの経験者です。  
地元のダブルケア当事者の方々が  
笑顔で暮らせるよう、ダブルケアの  
周知啓発やイベントの開催、  
ピアサポート活動などを行っています。

メディアにて  
紹介されています！



J:COM「つながるNEWS」  
知ってほしい、ダブルケアのこと

ぜひ私達とダブルケアについて  
お話ししましょう！  
ご参加お待ちしております♪

SNSでも発信中！



WCARE.HIGASHIOSAKA

Instagram

