



横浜市ヤングケアラー支援団体

誰かを支える あなたを支えたい

みやまえラウンジ

無料

あなたは一人じゃない！
みんなが集まり、交流する居場所がオープン

対象：家族を支えている 39歳までの方

🍴 おやつタイム おいしいおやつやドリンクを用意しています。
みんなでリラックスしながら過ごしましょう！
カフェ利用だけでもOKです（無料）

フリートーク&
シェアタイム

リラクゼーション
ワークショップ

学習サポート
&宿題タイム

📅 開催日時：毎月最終木曜日 14:00～17:00（居場所オープン）
12月26日 1月30日 2月27日 3月27日

📍 場所：宮ノ前テラスカフェスペース

👤 対象：家族を支えている39歳までの方

Zoomはこちらから



17:00～20:00（Zoom開催）<https://us02web.zoom.us/j/86126396050?pwd=Cjehl464zUILinDugqpWJpU0DfJ7XV.1>

ミーティング ID: 861 2639 6050 パスコード: 884239

NPO法人宮ノマエストロ

📞 045-884-0246



／ ホームページは
こちらから
＼

時間外はホットラインへ 090-6724-3901（ヤングケアラー専用ダイヤル）



ヤングケアラーって知っていますか

①家族の世話

病気や障害を持つ親、祖父母、兄弟姉妹などの身の回りの世話をすること。例えば、食事の準備や服薬の管理、移動のサポートなどがあります。

②家事の負担

家事全般を担当すること。掃除、洗濯、買い物など、家庭の維持に必要な作業を行います。

③感情的なサポート

家族のメンバーに対して感情的な支えを提供すること。困難な状況に直面している家族を慰めたり、励ましたりします。

④経済的なサポート

家族の経済状況をサポートするために、パートタイムの仕事をする場合があります。

ヤングケアラーの課題

学業・仕事への影響: 家庭のケアに時間を割くため、学業・仕事に集中できないことがあります。

社会的孤立: 同世代の友達との交流が減少し、孤立感を感じる場合があります。

精神的・身体的な負担: ケアに伴うストレスや疲労が蓄積し、心身の健康に悪影響を及ぼす場合があります。

ヤングケアラーが健康的な生活を送るためには、適切な支援が必要です。安心して過ごせる環境を整えることも大切です。

是非テラスに遊びに来てください 一緒に話しましょう



主催 NPO法人宮ノマエストロ
横浜市泉区中田東4-59-41



この活動は横浜市ヤングケアラー支援団体補助を受けて実施します