

川西包括だより

新年あけましておめでとようございませす。
本年もよろしくお願ひ致しませす。

川西地域包括支援センターは第六中学校区にお住ま
いの**高齢者の皆さん**の介護予防・健康・介護・医療な
どの相談をお受けするたため、上田市から委託を受け
た相談センターです。

身近な相談窓口としてご活用ください。

令和四年一月十五日発行 第三十四号

新年号



川西地域包括支援センター

上田市小泉769番地3 TEL 26-1172

(デリシア上田川西店様となり)

編集責任者 蒲生





オレンジカフェ『ひなたぼっこ』 クリスマス会を開催しました！

～川西地域おこし協力隊×川西包括コラボ企画～

12月のオレンジカフェ『ひなたぼっこ』は、認知症希望大使として活躍される春原治子さん(豊殿地域在住)をスペシャルゲストとしてお招きしました。認知症と診断を受けた後にも精力的に活動される春原さんのお話を伺いました。



進行は地域おこし協力隊の
小幡香代子さん



春原治子さん(左)
パートナーの桜井記子さん(右)

まわりの人が認知症について理解していれば、安心して認知症になったことをオープンに出来ます。自分が認知症になっても困らないような地域が作りたくて、頑張ってきました。怪我や病気は痛くて怖いけど、認知症は痛くないので怖くないですよ。



最後は全員で手話で“ふるさと”を歌いました。



オレンジカフェ『ひなたぼっこ』は毎月第3木曜日の13時30分から川西地域包括支援センターで開催しています。参加を希望される方はTel26-1172までお問い合わせください。

認知症になっても 安心して暮らし続けられる地域



を目指して



川西地域包括支援センターでは、認知症を発症した方、その家族の方を理解して支えることの出来る“**認知症サポーター**”の養成を進めています。講座の依頼があった自治会や各種団体の他に、年に1回ずつ、川西小学校の6年生と第六中学校の1年生を対象に講座を行なっています。

【川西小学校】…令和3年7月2日講座



【講座後の感想文より…】

- 認知症のおじいちゃんとおばあちゃんに出会ったらやさしくせつするようになろうと思った。
- もしも自分の周りの人が認知症になってしまったら、その人が不安になったりしょうじょうが悪化しないようにやさしく接したいです。

【第六中学校】…令和3年11月25日講座



第六中学校の1年生を対象とした認知症サポーター養成講座は、平成27年からスタートしました。それ以来、毎年講座を重ね、今年で7年目となりました。初年度に講座を受けた中学生の皆さんは、今年で**新成人**になります。この川西地域から、認知症になった方に対して偏見を持たず、理解することの出来る大人が育っていくことを願って、引き続き講座を重ねていきたいと考えています。

おひとり暮らしの方・離れて暮らすご家族様へ

おひとり暮らし高齢者のための 安心生活のための手引き

川西地域包括支援センター担当エリア(第六中学校区)には、500名を超える(推定)おひとり暮らしの高齢者が生活されています。安心しておひとり暮らしを続けていただくためには、事前の対策が大切です

①異変にすぐに気づいてもらえるようにしましょう。



- 新聞を取りましょう。**新聞がたまっていたら要注意!**
- ご近所づきあいをしましょう。毎朝決められた部屋のカーテンを開けるなど、**元気であることが分かるようにしておきましょう。**
- 緊急通報装置を設置しましょう。**お住まいの地域の民生委員を通して、上田市からレンタルすることが出来ます。
- 毎日決められた時間に電話するなど、**家族や親族内で定期的に連絡を取り合きましょう。**

②健康に気を付けて過ごしましょう。

- 食事をきちんと摂りましょう。**宅配サービスや移動スーパーを活用しましょう。配食のお弁当を**手渡し**で受け取ることで、**安否確認**も同時に行なうことが出来ます。
- 自分の身体のことをよく分かっている、**かかりつけのお医者さんや薬局を持ちましょう。**
- 介護予防や健康づくりのための事業を活用し、**健康を保ちながら暮らしましょう。**



③困りごと、心配ごとの相談先を持ちましょう。



- お住まいの地区を担当する**民生児童委員**や**地域包括支援センター**に悩み事や心配ごとの相談をすることが出来ます。
- 民生委員を通じて**おひとり暮らし台帳**を上田市に提出すると、地域包括支援センターの職員等がご自宅に訪問します。



～高齢者の皆さんのための相談窓口～

川西地域包括支援センター

住所:上田市小泉 769 番地 3(デリシア上田川西店様となり) 電話:26-1172