

川西地域包括支援センター

# 川西包括だより

令和4年7月15日発行 第36号  
編集責任者:蒲生

透き通るような晴天が続く盛夏のみぎり、皆さまいかがお過ごしでしょうか。川西地域包括支援センターは、川西地域・川辺泉田地域(第6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・福祉・医療などの相談をお受けするための、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。

## 川西包括 LINE 公式アカウントを開設しました！



川西地域包括支援センターLINE 公式アカウントを開設しました。『**友だち追加**』をしていただいた方に、センターでの催しや、地域での健康や介護予防に関する情報をお届けします！

LINE の『友だちを追加』画面から左記のQRコードを読み込み、『追加』ボタンを押してください。

LINE



センター南側に休憩スペースを作りました。お買い物や通院、バスを待つ、お散歩などの際にご活用ください。

相談日:月曜日～金曜日 定休日:土日祝  
時 間:8時30分～17時15分

- \* 電話相談は24時間年中無休で受け付けています(相談時間外は転送電話での対応となります)。
- \* 相談は無料です。\* 秘密は厳守いたします。

川西地域包括支援センター

上田市小泉 769 番地 3 電話:26-1172



←ホームページ

フェイスブック→





国土交通大臣認定

# 移送サービス運転者講習会

が開催されました。

5月18日(水)～5月19日(木)にかけて、上田市西部公民館において『**国土交通大臣認定移送サービス運転者講習会**』が開催されました。上田市各地から高齢者の外出支援について関心を持つ住民の皆さん約20名が参加し、福祉車両の取り扱いや、実際の介助方法などを学びました。

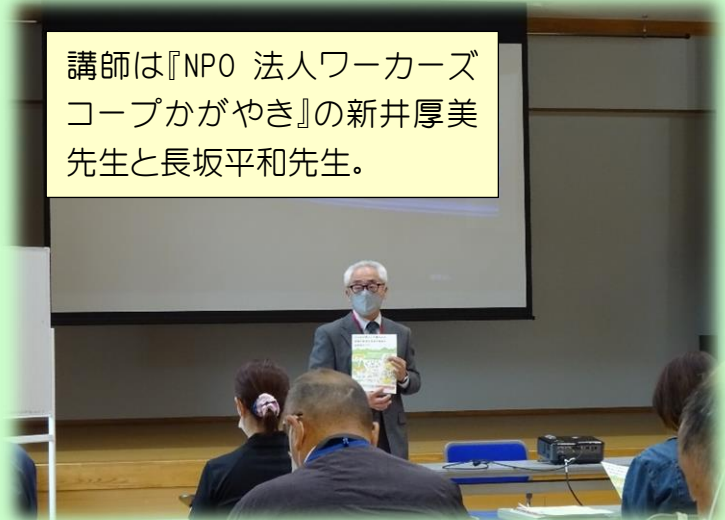
## 【1日目】…5月18日(水)

高齢者の外出手段を確保することの重要性や法律、障がいや認知症などに関する講義と、実際の介助方法についての実技演習が行われました。

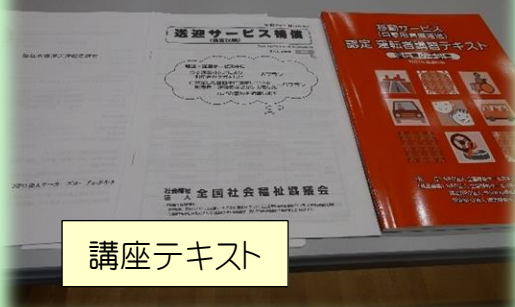
上田市各地から集まった受講生の皆さん。



講師は『NPO 法人ワークズ コープかがやき』の新井厚美先生と長坂平和先生。



講座テキスト



利用者を椅子から車いすに乗せ換える演習



4人で力を合わせて車いすを持ち上げて、段差を超えています。

## 【2日目】…5月19日(木)

福祉車両の機能や使い方、乗り降りの際の介助方法や、実際に利用者に乗せて公道を運転する実技演習が行われました。講座の最後には受講者の皆さんに修了証が交付されました。



今回はミニバンと軽バンの、2台の福祉車両を使用しました。



使用方法の説明



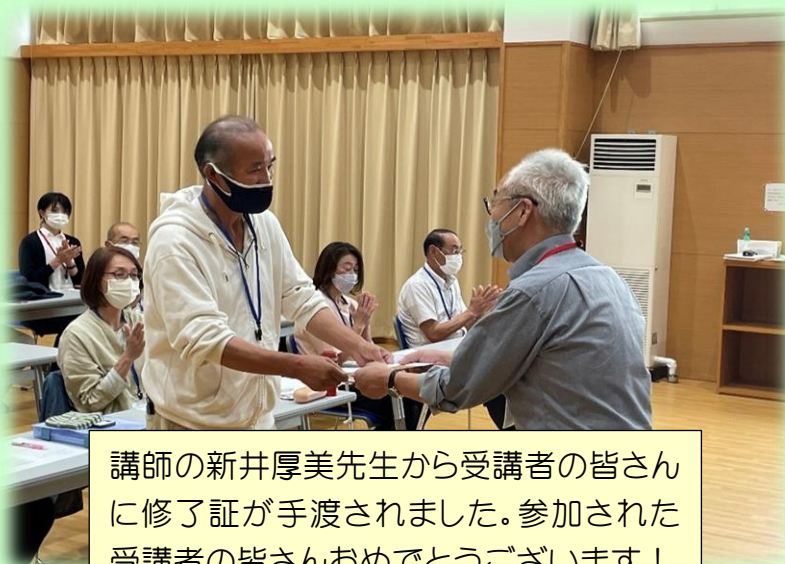
助手席から車いすへ乗せ換える演習。



スロープを登って車いすを乗車させる演習。



利用者役の受講者に乗せて公道を走ります。車いすに乗った利用者がどんな感覚か体験することも大切ですね。



講師の新井厚美先生から受講者の皆さんに修了証が手渡されました。参加された受講者の皆さんおめでとうございます！

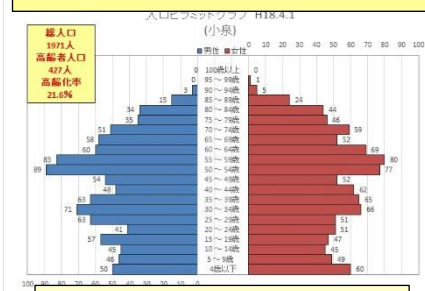
高齢者の『**フレイル(寝たきり予備軍)**』の入口は、外出手段を失って社会とのつながりが切れてしまうことと言われます。高齢者の皆さんが元気に暮らすことが出来るよう、修了者の皆さんには大いに力を発揮していただけたらと思います。この講習会は10月に**今年度第2回目**が開催される予定です。『**広報うえだ 9月15日号**』に案内が載りますので、興味のある方はぜひご参加ください。



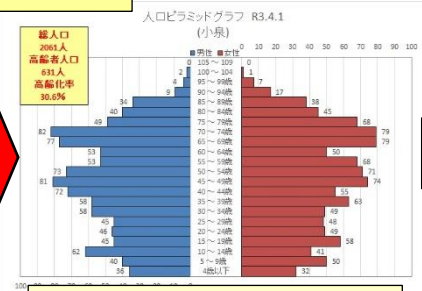
# 川西公民館人権同和教育懇談会にお邪魔しました

今年度は川西公民館が自治会ごとの分館で行なう『人権同和教育懇談会』に協力させていただき、『人口ピラミッドから考えるこれからの人権』として講座を開催しました。それぞれの地域の20年後の姿を想像して、歳をとっても自分らしく暮らすためにこれからどんなことができるのか、参加者の皆さんと一緒に考えました。

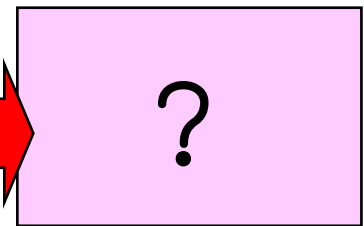
## 小泉自治会…6/10(金)



平成 18 年の小泉自治会



令和 3 年の小泉自治会



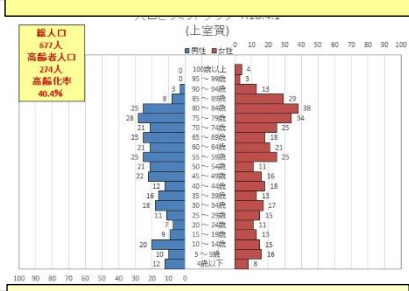
20 年後どうなる？



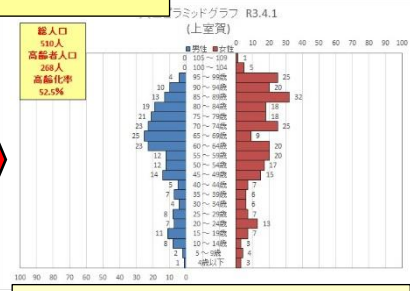
【懇談会での意見】…一部抜粋

- ・このままいくと、子供がいなくなる。
- ・みんなで集まって健康であることが必要。
- ・外出手段としてデマンド交通が必要。

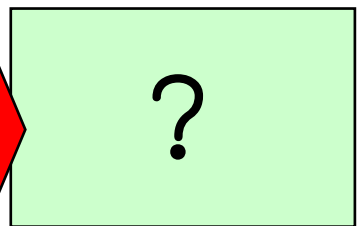
## 上室賀自治会…6/18(土)



平成 18 年の上室賀自治会



令和 3 年の上室賀自治会



20 年後どうなる？



【懇談会での意見】…一部抜粋

- ・元気なら杖でヨタヨタ歩いている(100歳)。
- ・地域で定期的集まる。つながりの場が必要。
- ・ささらの湯や空き家を活用して集まりの場に。

9 月には藤之本自治会にお邪魔する予定です。お住まいの地域のこと、地域の未来ことなど、一緒に考えませんか？ ご希望があればお近くの集会所などへ出前講座を行ないます。川西地域包括支援センター(電話:26-1172)までご相談ください。