

2024

# 川西包括だより

新年号

新年あけましておめでとようございます。  
本年もよろしくお願い致します。

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

としてご利用ください。

令和六年一月十五日発行 第四十二号

川西地域包括支援センター

上田市小泉769番地3 TEL 26-1172

(デリシァ上田川西店様となり) 編集責任者 蒲生



LINE  
公式アカウント





ご存知ですか？

# 認知症基本法

認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、施策を総合的かつ計画的に推進する、『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』が令和5年6月に成立し、令和6年1月1日から施行されました。



**認知症基本法**って、どんな法律なの？

## 【基本理念(概要)】

- すべての認知症の人が基本的人権を持っている個人として自らの意思によって日常生活や社会生活が営めるようにする。
- 認知症の人にとって日常生活や社会生活を営む上で障壁となるものを除去し、社会の対等な構成員として個性と能力を十分に発揮できるようにする。



## 【国や都道府県、市町村の役割】

- 認知症の人と家族の意見を聴き、認知症支援のための計画を策定する。

## 【事業者の役割】

- 公共交通事業者等、金融機関や小売業者その他の日常生活及び社会生活を営む基盤となるサービスを提供する事業者は、事業遂行に支障がない範囲で、認知症の人に必要かつ合理的な配慮をするよう努める。

## 【国民の役割】

- 認知症の正しい知識と、認知症の人に関する正しい理解を深めるよう努める。



認知症になっても、**自分らしく**尊厳を持って暮らしていける地域へ！

# 認知症になっても、安心して暮らしていける川西地域に！

2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になる(平成29年度高齢者白書)と言われており、今や認知症は特別なものではなくなりました。上記を当てはめると、この川西地域(第6中学校区)にも、約1000人の認知症を患った高齢者がいると推計されます。この川西地域が、認知症になっても安心して暮らしていける地域になるように、まずは認知症を正しく理解するところから始めませんか？



認知症について学ぶ、川西小学校6年生の皆さん。  
43人の小学生認知症サポーターが誕生しました！



認知症について学ぶ、第六中学校1年生の皆さん。  
131人の中学生認知症サポーターが誕生しました！



認知症について学ぶ、長野大学中村ゼミの皆さん。  
13人の大学生認知症サポーターが誕生しました！

月に1回(第3木曜日)のオレンジカフェ『ひなたぼっこ』。認知症について学んだり、話し合ったりしています。認知症に関心のある方であれば、どなたでも参加することが出来ます。



各種事業のお問い合わせは、川西地域包括支援センター(電話:26-1172)まで！

# パドル体操 ひまわり へのお誘い

上田市通所型サービス B 補助事業



パドル体操は、台所にある『しゃもじ』のような形をした『パドル』を持って行う健康体操です。介護予防やストレス解消に効果があるとされています。

日 時：毎週**金**曜日 10時00分～12時00分

場 所：川辺泉田地区防災センター2階

持ち物：運動しやすい服装 上履き 飲み物 タオル

参加費：2,400円/年額(途中参加の場合は月額200円の月割)



一緒に元気に身体を動かしませんか？  
『参加してみたい！体験してみたい！』  
という方は、お気軽にご連絡ください。

パドル体操 **ひまわり**

事務担当：宮下 千元

電話番号：090-8813-3392

通所型サービス B とは？

『いつまでも元気に暮らせる地域づくり』の一環として、地域に住む住民が主体となって運営する、介護予防や健康づくりのための居場所です。参加される際には、地域包括支援センターも元気に暮らしをサポートさせていただきます(介護予防ケアマネジメント C)