

川西地域包括支援センター

# 川西包括だより

令和6年4月15日発行 第43号

編集責任者: 蒲生

桜の時期が過ぎ、季節は新緑に向かって参りますが、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。



私たちが、皆さんからの相談にお応えします！

## 川西包括スローガン

- 地域はみんなでつながろう
- 地域の力を出し合おう
- 地域はみんなで支えよう

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→



川西・川辺泉田地域で活躍する医療・福祉の専門職の話を聴こう！

# ワンコイン出前講座

川西地域包括支援センター担当エリアでは、この地域で活躍する医療や福祉の専門職による地域貢献の一環として、ワンコイン出前講座を開催しています。同じ地域で活躍する専門職による話を聴いてみませんか？ 皆さんのお住まいの地域の集会所等にプロの専門職がお伺いします。必要な費用は 500 円(ワンコイン)です。

～昨年度に開催された講座の様子(一部抜粋)～



『介護施設の選び方』講座  
いずみの居宅(ケアマネジャー)

歩行器や手すりなど、  
色々な種類のものが出て  
います。実際に触って体  
験してみてください！



『福祉用具体験』講座  
JA 福祉用具相談センター



『病気の予防』講座  
山浦堂薬局(薬剤師)

老人ホームなどの介護施設  
には色々な種類があります。  
入所できる条件が違ったり、  
施設の種類によって、かかる  
お金も様々です。



『ユニバーサルスポーツ』講座  
上田市社会福祉協議会

老若男女問わず、  
みんなで楽しめる  
『ボッチャ』体験会！



『シニアご飯』講座  
宅幼老所のどか(介護食士)



『脳トレ』講座  
うらら(作業療法士)



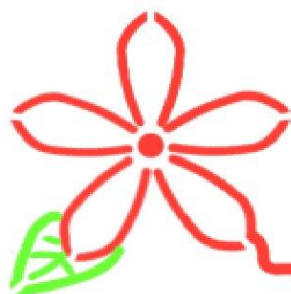
『地域のつながり』講座  
川西地域包括支援センター



講座内容の打ち合わせをする講師の皆さん

どんな内容だったら、住民の皆さん  
に興味を持ってもらえるだろう…

地域のために頑張る専門職の皆さんの  
話を聴きたい！という方は、川西地  
域包括支援センターまで！



# 川西地域包括支援センターへ お出かけください！

川西地域包括支援センターでは、相談受け付けの他に、地域の高齢者の皆様のためにセンターの開放をしています。センター主催イベントの他にも、通院やお買い物のついでに、バスやタクシーを待つ間に、「誰かと喋りたいな…」と感じた時など、お気軽にお立ち寄りください。

## 毎月第3木曜日

### オレンジカフェ『ひなたぼっこ』



毎月第3木曜日の13時30分～15時00分頃まで、オレンジカフェ『ひなたぼっこ』を開催しています。認知症は、今や誰がなってもおかしくない病気となりました。『認知症』について、一緒に理解を深めませんか？ささやかながら、お茶菓子と珈琲を用意してお待ちしています。参加費は100円です。

※令和6年8月と令和7年3月は**第2週目**の開催となります。

参加者  
募集中



## 毎月第1木曜日

かわにしミュージックセラピーの会

### 『音の輪クラブ』

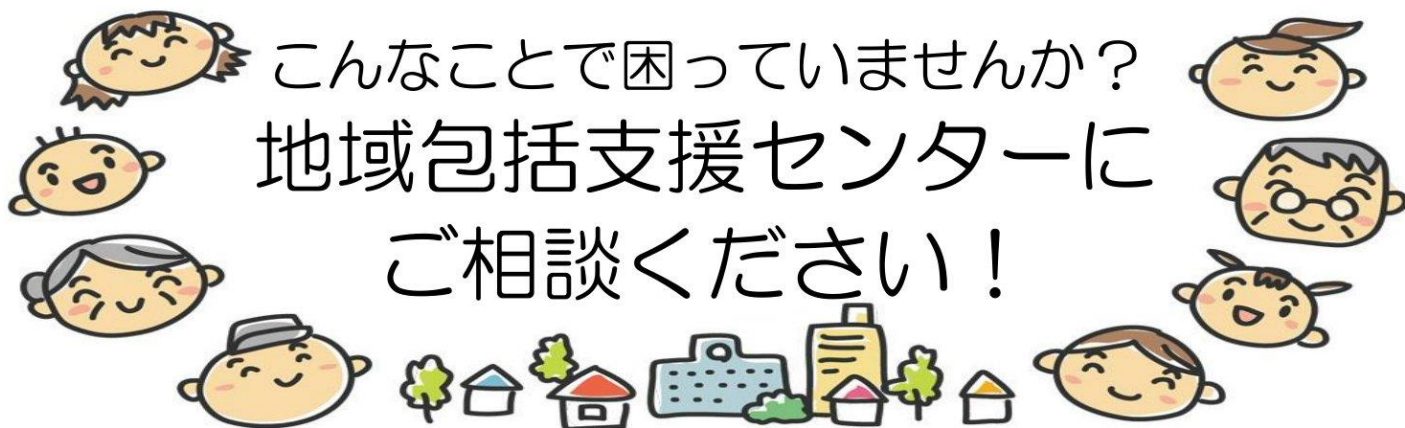


毎月第1木曜日の10時00分～11時00分まで、かわにしミュージックセラピーの会『音の輪クラブ』を開催しています。音楽を通じて認知症予防や健康づくりに取り組んでみませんか？参加費は無料です。

※令和7年1月は**第2週目**の開催となります。



『音の輪クラブ』、『ひなたぼっこ』についてのお問い合わせは、川西地域包括支援センター(☎26-1172)まで。



# こんなことで困っていませんか？ 地域包括支援センターに ご相談ください！

•今まで自分で出来  
ていたことが、出  
来なくなってきた。  
•もの忘れが心配。

•足腰が弱くなって  
きた。寝たきりにな  
らないように介護  
予防がしたい。

•介護保険の認定を  
受けたい。介護保険  
のサービスを利用し  
たい。

•ひとり暮らし、高齢  
者だけで暮らして  
いるので、今後の  
生活が不安。

•お金の管理が  
難しくなってきた。  
•電話でお金詐欺にあ  
ったかもしれない。

•近所に、家族から  
虐待を受けている  
かもしれない人が  
いる。

歳を重ねることに出て来る困りごと、心配ごと  
など、お気軽にご相談ください。

ご相談は、電話でも、センターへ来所してい  
ただいても、ご自宅へ訪問させていただくことも可  
能です。身近な相談窓口として、ご活用ください。



川西地域包括支援センター  
(デリシア川西店様となり)

川西地域包括支援センター

## LINE 公式アカウント



川西地域包括支援センターでの催しや、地域で  
の活動の情報などをお届けします！  
左記の QR コードを読み込んで、お友だち登録  
をお願い致します。