

川西地域包括支援センター

川西包括だより

令和 6 年 7 月 15 日発行 第 44 号

編集責任者:蒲生

連日のように続く猛暑のみぎり、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。

エアコンを上手にを使って**猛暑**を乗り切ろう！

梅雨が明けて、間もなく本格的な夏が到来します。猛暑による**熱中症から命を守る**ためのポイントを紹介します。



室温が分かるように、部屋に温度計を置きましょう。



28℃

室温が 28 度以下になるように、エアコンの温度設定をしましょう。



熱帯夜なら就寝中もエアコンを活用しましょう。

【エアコンの電気代のはなし】

エアコンをつけっぱなしにすると『**電気代がかかってもったいない！**』と考える方もいるかもしれませんが、しながらメーカーの実験によると、つけっぱなしでもオンとオフを切り替える使い方をして、**電気代はほとんど変わらない**という結果が出ているそうです。



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しています(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 →



住み慣れた地域で自分らしく歳を重ねるための

かわにし寺子屋 2024

住み慣れた地域で自分らしく歳を重ねるために、こんな**疑問**について一緒に学んでみませんか？

運転免許を返納することになったけど、その後どんな支援が受けられるんだろう？

介護保険を使いたいけど、どこで申し込んだら良いんだろう？
お金はどのくらいかかるんだろう？

介護施設って色々な種類があって、よく分からない。実際のところ**お金はどのくらいかかる**んだろう？

認知症予防に音楽が良いと聞いたけど、どんな効果があるんだろう？

ベッドや車いす、手すりなど、どんなものが借りられるんだろう？**お金はどのくらいかかる**んだろう？

家族が**認知症**になったら、どんな風に接してあげたら良いんだろう？

ひとり暮らしなので、急に体調が悪くなったりしたら心配…
緊急時は、どうやってまわりに助けを求めたら良いんだろう？

自宅に色々と**出張**してくれるサービスがあると聞いたけど…

～開催日程や申込み方法は右ページをご覧ください～

毎月

第 4 火曜日

13 時 30 分～15 時 00 分

川西地域包括支援センターにて開講！

開催日	内 容	講 師
8月27日(火)	介護 が必要になったらどうしよう？ ～介護保険と介護予防～	川西地域包括支援センター (蒲生俊宣 社会福祉士)
9月24日(火)	介護施設 について知ろう！ ～どんな施設？誰が入れる？いくらかかる？～	介護相談室きずな (山田仁子 主任介護支援専門員)
10月22日(火)	運転免許 を返したいけれど… ～運転免許の自主返納・その後の支援施策など～	上田市交通政策課 上田市高齢者介護課
11月26日(火)	自宅へ 出張 してくれるサービスを知ろう！ ～訪問診療・ドラッグストアによる配達・訪問理美容・お弁当配達など～	川西地域で出張サービスを行っている事業者の皆さん
12月24日(火)	音楽 の力で認知症を予防しよう！	長野医療衛生専門学校 (坂本美夏子 音楽療法士)
1月28日(火)	【NEW】 認知症サポーター養成講座 【新テキスト】	川西地域包括支援センター (認知症サポーターキャラバンメイト)
2月25日(火)	自宅での介護と 福祉用具 ～福祉用具を体験してみよう～	タカサワ通商 (福祉用具専門相談員)
3月25日(火)	ひとり暮らし を助ける市の施策 ～緊急通報装置・配食・おひとり暮らし台帳など～	上田市高齢者介護課

参加を希望される方は、電話にてお申し込みください。
(定員:各回 20 名程度)
受講は 1 回から申し込みをすることが出来ます。
参加費は、1 回あたり 100 円です。



お問い合わせ先

川西地域包括支援センター
住 所：上田市小泉 769-3
電 話：26-1172
担当者：蒲生 永井



医療・福祉・地域をつなぐ

地域連携会議

川西地域包括支援センターでは、川西地域の福祉や医療のフィールドで活躍する皆さん(仕事として関わる方、住民の立場で関わる方など)の顔の見える関係づくりの一環として、地域連携会議を開催しています。

7月3日(水)
開催

テーマ

『少子高齢化の進む地域で活躍する新たな力』
～元気な高齢者が川西地域を救う！～

今年度1回目の地域連携会議を、川西公民館にて開催しました。民生児童委員や福祉推進委員、まちづくり関係者など、福祉分野の活動をする住民の皆さんと、介護保険事業所、ケアマネジャー、薬局などの専門職がテーブルを囲んで交流しました。

『労働者協同組合上田(労協うえだ)』のお二人をゲストに迎え、**元気な高齢者による、地域の困りごとを解決するしくみづくり**についてのお話を伺いました。

こんな時代だからこそ、新しい働き方で、これまでの人生経験と趣味や資格を活かした仕事づくりをしたい。
経験豊富な高齢者たちが楽しく生き生きと働きながら**自らの存在感が地域で感じられる**、そんな生き方を提案したい。

これからは元気な高齢者が、地域で困っている高齢者を支える時代！

ゲスト『労協うえだ』
北澤隆雄さん・高橋明彦さん



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。