

川西地域包括支援センター

川西包括だより

令和7年7月15日発行 第46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。

ご存知ですか？

クーリングシェルター (指定暑熱避難施設)

クーリングシェルターとは、**熱中症警戒アラート**が発出された際に、避暑のために待合室等のスペースを市民に開放できる避難所として、上田市が指定した施設です。**熱中症警戒アラート**発出時以外にも、暑熱を避けるために市民等に開放するよう努めることとなっています。



川西地域包括支援センターの担当エリアでは、下記の施設が**クーリングシェルター**として指定されています。

- 山浦堂薬局
- 神畑薬局
- ウエルシア薬局上田しおだ野店
- かわにしノリ薬局
- 浦里郵便局
- 室賀郵便局
- 川辺郵便局 (上田市ホームページより)

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 →



～川西地域包括支援センターは、上田市からの委託を受けて社会福祉法人上田しいのみ会が運営しています～

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 2025

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

しなきゃと思うけど、
どんな準備をしたら
良いんだろう？

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？**

認知症を予防したい
んだけど、どうせなら**楽
しくやりたい**。何か良い
方法はないかな？

歳をとって**色々気にな
ること**はあるけど…
どこに行けば教えてもら
えるんだろう。

家で介護を受ける
かもしれないけれど、
福祉用具ってどんなも
のがあるんだろう？
**お金はどのくらい
かかるんだろう？**

元気に長生きする
ために、どんな
食生活をしたら良い
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？

お薬とはどんな
風に付き合ってい
ったら良いん
だろう？

～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
9月30日(火) ※5週目	食べるフレイル予防！合言葉は 『さあ にぎやか(に)いただく！』	室賀の里 (管理栄養士)
10月28日(火)	運転免許を返したいけれど… ～運転免許の終活の話～	真田自動車学校
11月25日(火)	薬剤師に聞いてみよう！ ～薬の正しい飲み方、使い方、健康食品について～	なが池薬局
12月23日(火)	介護にかかるお金の話 ～介護サービス、介護施設、一体いくらかかる？～	室賀の里いきいき介護センター 川西地域包括支援センター
1月27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～	エフビー介護サービス (福祉用具専門相談員)
2月24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
3月24日(火)	ゲームで脳トレ！ eスポーツを体験してみよう！	野村屋GROUP ニンゲンケイカク

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 笹木



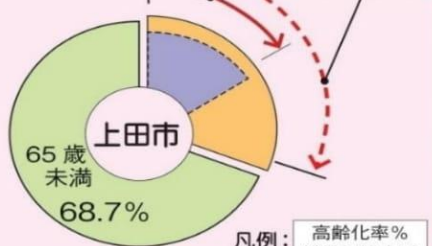
川西地域包括支援センター 担当エリア

〔川西地区・川辺泉田(川辺町、半過、下之条を除く)地区〕の高齢化率と後期高齢化率

※高齢化率のデータは、令和7年4月1日現在です。(外国人登録含む)

後期高齢化率
(後期 18.50%)

高齢化率
31.30%

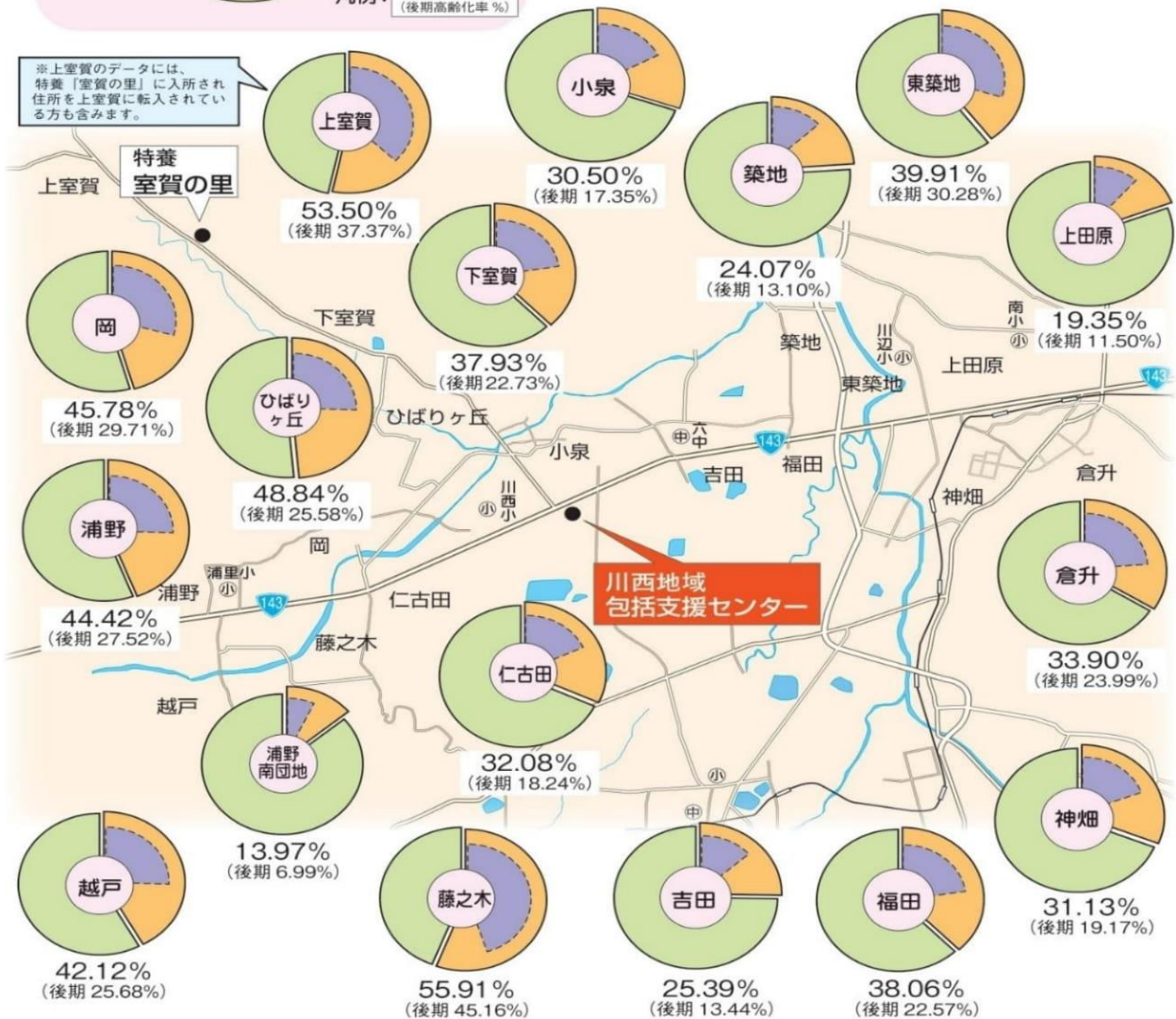


凡例：高齢化率%
(後期高齢化率%)

高齢化率：総人口に占める 65 歳以上の方の割合
後期高齢化率：75 歳以上
(高齢者 = 65 歳以上 後期高齢者 = 75 歳以上)

上田市全体の 高齢化率と後期高齢化率

	(男)	(女)	(合計：人)	(%)
総人口(人) (外国人登録を含む)	74,260	76,941	151,201	100
65 歳以上	20,885	26,437	47,322	31.30
75 歳以上	11,413	16,554	27,967	18.50



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。