

川西地域包括支援センター

川西包括だより

令和7年 10 月 15 日発行 第 47 号

編集責任者: 蒲生

透き通るような秋晴れが清々しい今日この頃、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。

オレンジカフェ『ひなたぼっこ』

8月のオレンジカフェは、千曲荘病院より講師を迎えて、優しさを伝える認知症ケア技法『**ユマニチュード**』について学びました。



9月のオレンジカフェは、参加者みんなで映画鑑賞会を行ないました。

土屋市長にもお越しいただきました。

MENU !

オレンジカフェ『ひなたぼっこ』

毎月第3木曜日の13時30分より
川西地域包括支援センターにて
オープン!

参加費: 100 円 (珈琲・お茶菓子代)

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 →



備えよう！大切なペットとの暮らし

歳を重ねられて、ペットと一緒に暮らす方は多いです。ペット（特に犬）を飼っている独居高齢者は**死亡リスク**や**認知症発症リスク**が**下がる**ことが研究で明らかになっています。しかし、飼い主の**急な入院**や**体調の変化**などにより飼いきることが難しくなり、**トラブル**になる等の不安も潜んでいます。**大切なペットとの暮らし**を守るためには、いくつかの備えが大切です。

困った時の解決方法のヒント



動物病院に相談しましょう。
かかりつけの動物病院では犬猫の介護が大変な時に短期入院の相談に応じてくれるところもあります。

一時預かり先を確保しましょう。
ケガや病気などで飼い主が突然入院しなければならない場合に備え、一時的な預け先を見つけておきましょう。



ペットを幸せにするには、飼い主の体力や経済力も必要です。無理をして飼いき続けることは、飼い主やペットにとっても良いことにはなりません。大切なペットが幸せに暮らせるよう、新しい飼い主を見つけてあげることも愛情の一つです。自分で探したり、動物愛護団体に相談するなどの方法もあります。

災害に遭った場合は、一緒に避難することも考えられます。
一緒に避難生活ができるよう、日頃からしつけをしておきましょう。
万が一はぐれてしまった時に飼い主が分かるように、首輪に迷子札を付けたり、マイクロチップの登録をしておきましょう。

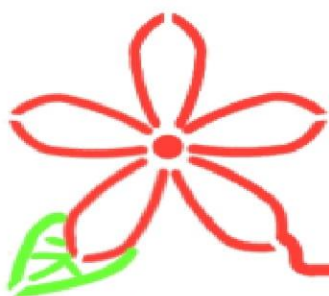


行政にも相談窓口があります。
上田市環境政策課（環境保全担当） 電話：23－5120
上田保健福祉事務所（食品・生活衛生課） 電話：25－7152



～ペットと共に、元気な暮らし～

【参 考】…動物愛護相談センター（長野県・東京都・群馬県）ホームページ



脳力アップ！ ずくだせ教室

川西地域版 開催のお知らせ



もの忘れについて不安を感じている方のための教室です。

普段は上田市中央公民館で開催されていますが、川西地域の高齢者の皆さんにも参加をしてもらいやすいように、**今年は川西地域でも開催**されることとなりました！
いつまでも健康で生き生きと生活するため、脳や身体を刺激しましょう！

第1回 10月23日(木) 脳に良い生活習慣のすすめ

第2回 12月25日(木) 脳も元気になる運動

第3回 2月26日(木) もの忘れの工夫、あれこれ

【内 容】 ミニ講座 脳トレ 運動 など

【会 場】 川西地域包括支援センター(上田市小泉 769 番地 3)

【時 間】 13時30分～15時00分

【持ち物】 筆記用具 飲み物(水分補給用)

【服 装】 動きやすい服装でお越しください

【定 員】 先着 20 名(なるべく全ての会に参加出来る方)

【申込み】 10月1日(水)以降、下記にお申込みください



【申込み・お問い合わせ】

上田市高齢者介護課 電話:23-5140(直通)

共催：川西地域包括支援センター(上田市小泉 769 番地 3)
介護老人保健施設チェリーガーデン(上田市保野 710)



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。

川西地域発！地域の困りごと解決は、地域住民の手で！

地域応援隊かわにし

仕事を定年退職した男性グループの皆さんが主体となって、これまでの人生経験を活かして**地域の高齢者の皆さんの困りごと**を解決するために活動されています。

こんなお困りごとはありませんか？

- 庭の草取りが大変…
- ひとりでの外出が不安…
- 話し相手が欲しい…
- 買い物に行くのが困難…
- ちょっとした手伝いが欲しい…
- 家族が遠くて頼れない…

こんなことを
お手伝いします！

★生活支援サービス(1時間 1000 円)

- お掃除・洗濯・調理補助
- 買い物代行・ゴミ出し
- 庭の草取り・電球交換
- 簡単な片付け・整理整頓
- お話相手・安否確認
- 健康相談・生活相談
- 地域資源へのつながり

★移動・外出支援(2025 年 12 月まで無料！)

- 病院・薬局への付き添い
- 診察待ち時間の同行
- お買い物の同行支援
- 重い荷物の運搬補助
- 地域行事・サロンへの送迎
- 役所・銀行等への同行
- その他生活に必要な外出同行

【料金について】

生活支援・移動支援 1時間 1000 円(30 分から利用可能)

年会費 1000 円/年 (途中入会は 500 円)

【お問い合わせ・お申し込み】

地域応援隊かわにし事務局(平林:越戸在住) 電話:090-8253-9691