

川西地域包括支援センター

川西包括だより

令和2年4月15日発行 第27号

編集責任者:蒲生

桜の花も満開を迎えましたが、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。

【川西地域包括支援センター職員一同】



新入職員の榊友美(さかきともみ)です。皆さんに早く顔を覚えてもらえるように頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

～こんなことで困っていませんか？～

- ・今まで出来ていたことが出来なくなってきた。
- ・ひとり暮らし、高齢者だけで生活しているの
で、今後の生活に不安がある。
- ・足腰が弱くなったので、介護予防がしたい。
- ・介護保険のサービスを利用したい。
- ・地域の集まりで、何か話をしてほしい。
- ・特殊詐欺にあったかも知れない。
- ・虐待を受けているかも知れない人がいる。
- ・家族が認知症かも知れない。
- ・お金の管理が難しくなってきた。

～お気軽にご相談ください～

川西包括スローガン

- ・地域はみんなでつながろう
- ・地域のかを出し合おう
- ・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1028番地 電話:26-1172



←ホームページ
フェイスブック→



今年度の活動予定

ワンコイン出前講座

今年度も、近隣の医療・福祉専門職の皆さんの協力を得て、ワンコイン出前講座を行ないます。プロの講師が、自治会館や地区の集会所に伺います！

- ・介護保険のサービスについて
- ・口腔ケアについて
- ・介護予防体操
- ・病気の予防について
- ・栄養について
- ・介護技術について
- ・薬の使い方について
- ・福祉用具について
- ・脳トレ
- ・音楽療法
- ・高齢者向けヨガ
- ・高齢者の食事について
- ・認知症サポーター養成講座
- ・成年後見制度について
- ・健康寿命をのばしましょう
- ・特殊詐欺の防止について
- ・地域での支え合いについて など

どの講座も一律 500 円 (ワンコイン) で依頼することができます。それ以外の謝礼は一切不要です。



地域リハビリテーション活動支援事業

～高齢者の皆さんの集まりの場に介護予防体操の講師を派遣します！～

介護予防体操の講師を地区の集会所等へ派遣することで、歩いて行ける身近な場所で健康づくりや介護予防ができる住民主体の居場所づくりを応援します。

参加者の声

- ・大きな公民館や高齢者福祉センターへは行けないけれど、ここだったら歩いて来ることができる。
- ・一人ではできない運動も、皆でならでき。
- ・ここへ来て皆さんの顔を見るのが張り合い。



みんなで元気に
いいね！

教室開催希望も受付中！
5人以上の集まりであれば、
開催することができます。

開催日:月に1回 1時間 参加費:無料

住民主体の支え合いの活動づくり (B型サービス)



【通所型サービス B】

住民による、高齢者の皆さんのための居場所づくりを行なった場合に、助成を受けることができます。



【訪問型サービス B】

住民グループによる、高齢者の皆さんのための生活支援(買い物・草刈り・雪かき・ゴミ出し等)活動を行なった場合に、助成を受けることができます。

認知症カフェ『ひなたぼっこ』



認知症は今や特別な病気ではなく、歳をとれば誰にでも起こり得る病気です。

認知症カフェ『ひなたぼっこ』は認知症になったご本人、介護をしているご家族、過去に認知症の方の介護を経験した方、認知症支援に関わる専門職等、どなたでもご参加いただけます。お茶や珈琲を飲みながら日頃の労をねぎらったり、アドバイスを贈り合ったりしませんか？ささやかなお茶菓子を用意してお待ちしております。

地域連携会議

民生児童委員・福祉推進委員・介護サービス事業者・薬局・地域で活動する住民・公共機関などと合同で、地域福祉の向上・同じ地域で福祉活動をする方々の“顔の見える関係づくり”ネットワーク形成を目的とした研修会を行なっています。



生活支援体制整備事業



住み慣れた地域でいつまでも暮らしていけるように、地域での支え合いの輪を育てていきましょう。

この川西地域にも少子高齢化の波が押し寄せる中、これからはますます地域での支え合い・助け合いが求められるようになっていきます。この川西地域が歳をとっても誰もが暮らしやすい地域に近づいていくように、生活支援コーディネーターが中心になって推進していきます。

協議体メンバーを募集しています！

2か月に1回ほど、地域での支え合いについて考えたり、先進地域の視察等の活動を行ないます。皆さんの思いやアイデアを川西地域のために活かしませんか？

川西地域包括支援センター移転

令和2年6月～7月頃を目途に、川西地域包括支援センターが現住所から、デリシア川西店様のとなり(旧八十二銀行川西支店様跡地)へ移転します。よりアクセスの良い場所で、地域の皆様からの相談にお応えします！



各種お申込み、お問い合わせは川西地域包括支援センターまで！

住所:上田市小泉 1028 番地 電話:26-1172

先の見えないコロナ自粛生活…

フレイル(虚弱状態)を予防するために

新型コロナウイルスが大流行しています。高齢者の皆さんは重症化しやすいという傾向があるため、手洗いの励行、不要不急の外出を控えて、感染の予防に努めましょう。しかし、感染防止のために家にこもりがちになっていませんか？感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、『生活不活発』による健康への影響が心配されています。

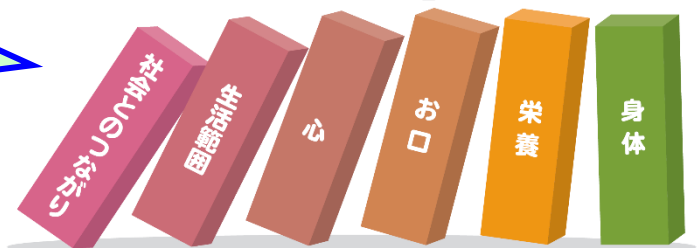


【フレイルとは？】

加齢に伴い心身が衰えた状態のことで、放っておくと要介護状態になってしまう危険の高い状態のことです。

フレイルの入口は、社会とのつながりが絶たれてしまうことです。そこからドミノ倒しのように進行し、いずれは心身に影響が出てきます。

ドミノ倒しにならないよう！



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

コロナ自粛から身を守るために！！

①身体を動かすように努めましょう！

自宅でも出来るちょっとした運動に取り組みましょう。人混みを避け、陽の当たるところを散歩するのもおすすめです。上田市健康推進課で体操チラシを配布しています。



チラシを希望する方は…健康推進課 Tel28-7123 担当:鷺巣(わしず)・倉崎

②他者との繋がりを切らさないようにしましょう！

外出できなくても、電話で人と話をする機会を持ったり、メールを打ったり手紙を書くことも脳トレとして効果があります。

～フレイルを予防して、元気に乗り切りましょう！～