

川西地域包括支援センター

# 川西包括だより

令和4年4月15日発行 第35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。



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

- ・地域はみんなであつなごう
- ・地域の力を出し合おう
- ・地域はみんなであえよう

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 →



歳をとっても、住み慣れた地域で元気に暮らす！

# 一般介護予防事業

高齢期を元気に過ごすためには、『社会参加』や『役割』を持つことが大切です。一般介護予防事業は、そんな機会を作ることによって高齢者の皆さんが住み慣れた地域で元気に生き生きと暮らすことが出来るようにすることを目的に行なわれています。

## ★地域リハビリテーション活動支援事業

その地域に住む皆さんが中心となり、自治会の公民館や集会所など、歩いて行ける場所で健康づくりのための活動を行なっています。上田市には150か所、川西地域包括支援センター担当地区では26か所の団体の皆さんが活動に取り組んでいます。月に1回1時間、上田市から健康体操の講師が無料で派遣されます。



『自分の家の近くの集会場でも活動を立ち上げたい！』という方はご相談ください。5名以上の集まりであれば、講師の派遣を受けることが出来ます。

## ★サロン事業設立資金助成事業

その地域に住む皆さんが中心となり、高齢者の生きがいづくりや居場所づくり、介護予防を目的とした活動が行なわれています。サロンを設立する際に必要となる経費の補助を受けることが出来ます。



【対象者】…市内に住所を有する団体や個人(自治会単位に1団体まで)

【対象経費】…サロンを立ち上げる際に必要となる備品購入費など

【補助率】…対象となる経費の10分の10以内で、上限20万円まで

## 人生100年時代！キーワードは『教養(きょうよう)』と『教育(きょういく)』

日本人の平均寿命はどんどん延び、今では『人生100年時代』という言葉も出てきました。高齢者が元気に過ごすためのキーワードは『教養(きょうよう)』と『教育(きょういく)』といわれます。

教養(きょうよう)…今日、用事がある。

教育(きょういく)…今日、行くところがある。



今日も用事があって身支度を整えて出かけること、今日も行くところがあって仲間と会えること、そんな生活が元気に長生きをする秘訣です。

ご存じですか？

# 上田市認知症見守りネットワークと 個人賠償責任保険のご案内

## 【上田市認知症見守りネットワークとは？】

認知症になると、記憶力や判断力が低下します。それによって、出かけた理由を忘れて家に帰れなくなってしまうことがあります。

そこで、家に帰れなくなってしまう心配のある方の情報を、あらかじめ上田警察署、上田市役所、地域包括支援センターに登録しておくことで、行方が分からなくなってしまった際に早期発見・早期保護につなげることが出来ます。

### ①事前登録



何をしに出て来たんだっけ…？  
うちはどこ…？

髪型や背格好は…  
よく行くところは…  
歩き方の特徴は…  
顔写真と全身写真…



### ②警察へ連絡

上田市認知症見守りネットワークに登録してある人が  
**行方不明**です！



事前登録してあった情報をもとに  
早期発見・早期保護

## 【個人賠償責任保険とは？】

上田市認知症見守りネットワークに登録すると、自動的に上田市が契約者となる『個人賠償責任保険』に加入となります(個人の掛け金負担はありません)。

万が一他人にケガを負わせてしまったり、財物を壊したり、バスや電車等を運行不能にさせたなどして法律上の損害賠償を負うことになってしまった場合に、費用などが補償されます。

※保険のみの加入はできません。



## 【登録するには？】

〈対象者〉:認知症により行方不明になる恐れのある高齢者等

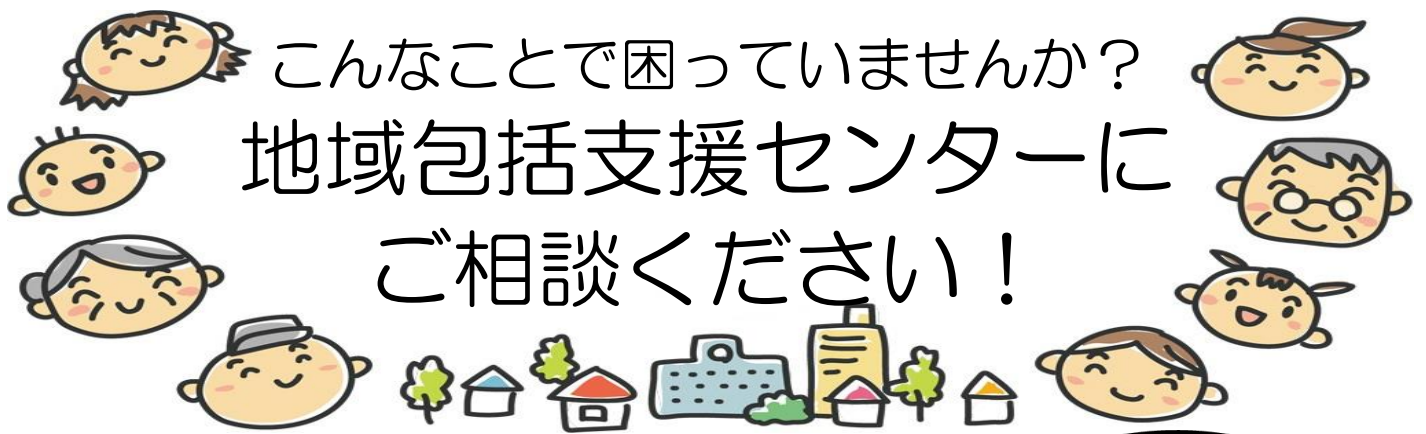
〈方 法〉:担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センターに相談し届出書を記入する。

〈問合せ先〉:上田市高齢者介護課(☎23-5140)

川西地域包括支援センター(☎26-1172)

ほっと安心！  
見守りネットワーク





# 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。

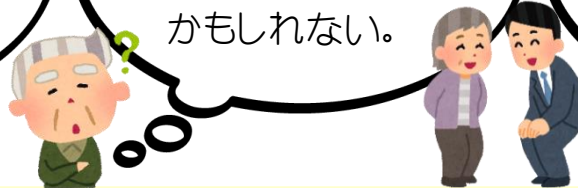
・足腰が弱くなってきた。寝たきりにならないように介護予防がしたい。

・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。  
・特殊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。



歳を重ねることで出て来る困りごと、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。



川西地域包括支援センター（デリシア川西店様となり）

## 新任相談員紹介



介護支援専門員  
笹木 佳代子

室賀の里いきいき介護センターから異動してまいりました笹木佳代子と申します。今までは担当のご利用者のご家族の支援をしてきましたが、包括支援センターでは川西地域に住むすべての皆さんの困りごとを手助けできるようになりたいと思っています。



相談員  
佐藤 彩香

育児のため長いお休みをいただいておりましたが、4月より復帰させていただくこととなりました。高齢者の皆さまが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように、温かい心と冷静さを持って向き合っていきたいです。これからも頑張っていけますのでよろしくお願いいたします。