

川西地域包括支援センター

# 川西包括だより

令和4年10月15日発行 第37号  
編集責任者:蒲生

秋麗の候、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。

## 芸術の秋 **音楽**の秋!

音楽療法士の坂本美夏子先生(長野医療衛生専門学校)を迎えて。

歌や音楽に合わせて、身体を動かしてみましょう!

好きな楽器を手に取って、リズムに合わせて鳴らしてみましょう!

### 【音楽療法ってご存知ですか?】

9月15日(木)に開催したオレンジカフェ『ひなたぼっこ』では、音楽療法の体験会を行いました。

音楽に合わせて身体を動かしたり、懐かしい音楽に触れて古い記憶を呼び覚ますことは、脳の活性化につながり、認知症発症予防や進行予防につながると言われています。

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→



# 高齢者世帯・おひとり暮らし台帳

上田市では身近に親族のいないおひとり暮らしの高齢者や、高齢者だけでお住まいの世帯を支援するため、『高齢者世帯・おひとり暮らし台帳』を作成しています。

## 【台帳の提出をお願いしたい方】

- 65歳以上で同一敷地内に親族のいない、おひとり暮らしの方
- 65歳以上の方のみでお暮らしの方

高齢者世帯・おひとり暮らし台帳  
記入日 年 月 日

住所	上田市			自治会( )
電話				有線
フリガナ	生年月日 年 月 日			
①氏名	男・女	世帯主	年齢	歳
身体状況：自立歩行・杖歩行・車イス・寝たきり 緊急時に一人で避難が可能ですか：はい・いいえ (いいえと答えた方は※も記入してください)				
フリガナ	生年月日 年 月 日			
②氏名	男・女	①との続柄	年齢	歳
身体状況：自立歩行・杖歩行・車イス・寝たきり 緊急時に一人で避難が可能ですか：はい・いいえ (いいえと答えた方は※も記入してください)				
フリガナ	生年月日 年 月 日			
③氏名	男・女	①との続柄	年齢	歳
身体状況：自立歩行・杖歩行・車イス・寝たきり 緊急時に一人で避難が可能ですか：はい・いいえ (いいえと答えた方は※も記入してください)				
災害等緊急避難時に対応してくれる支援者の方(近隣の方が望ましい)				
※	フリガナ	氏名	関係	緊急連絡先 住所・勤務先名など
				電話番号
親族などの状況	フリガナ	氏名	年齢	続柄
				住所・勤務先名など
				(昼)
				(夜)
・気になることなど何でもお書きください。				
以上の内容を、上田市・消防署・民生児童委員・地域包括支援センターなどの必要な機関において、緊急時などに用いることに同意します。 注意：代筆の場合は本人印もお願います。				
①の方	②の方	③の方		
署名	署名	署名		
担当民生委員 氏名			市提出印	

## 提出をお願いする目的

- ①健康や生活の相談、支援に活用します。
  - お住まいの地域を担当する地域包括支援センターからお身体の様子等を伺う連絡や訪問をさせていただく場合があります。
- ②災害時や急病等の緊急時に備えます。
  - 台帳への記入内容は市・消防署・民生児童委員・地域包括支援センターなどの必要な機関において緊急時などに用います。

緊急連絡表

フリガナ  
氏名 男・女

住所

電話番号

生年月日(年・月・日) 年 月 日

氏名	続柄	住所・勤務先名など	電話番号

上田消防署(昼・夜) (電話番号)

上田民生児童委員 (電話番号)

上田地域包括支援センター (電話番号)

上田市民生児童委員会 (電話番号)

上田警察(23番) 上田消防署(23番)

一緒にお渡しする『緊急連絡表』は、ご自宅の電話の近くに貼るなどしてご活用ください。



提出を希望する場合は、お住まいの地域を担当する民生児童委員か地域包括支援センターまでご相談ください。



# ふくしの心を育てよう！

川西地域包括支援センターでは、社会福祉士や看護師など、医療や福祉に関する国家資格の取得を目指す学生の皆さんの実習受け入れを行なっています。

令和4年度は社会福祉士の資格取得を目指す学生2名(長野大学)と看護師の資格取得を目指す学生3名(信州上田医療センター附属看護学校)の受け入れを行ないました。また、近隣の薬局へ実習に来ていた薬剤師の資格取得を目指す学生や職場体験の中学生との交流も行なうことが出来ました。



## 【実習生のお二人よりコメントをもらいました！】

- 約1か月間、実習を受け入れていただきました。地域リハビリテーション活動や訪問同行など、地域住民の皆さんと関わらせていただく中で、地域における“つながり”の大切さを学ぶことが出来ました。お世話になった地域の皆様、本当にありがとうございました。(長野大学社会福祉学部3年 久々江美鈴)
- 8月中旬から約1か月間お世話になりました。実習を通して、安心して暮らせるように地域の支え合いを推進するための、地域包括支援センターから住民の皆様への働きかけを学びました。多くの方とお話しさせていただき、大学では学ぶことのできない貴重な体験をさせていただきました。実習で出会った皆様に皆様に感謝申し上げます。本当にありがとうございました。(長野大学社会福祉学部3年 百瀬陽介)

各種事業に関するお問い合わせは  
川西地域包括支援センターまで！

電話:26-1172

【川西包括公式 LINE】  
センターでの催しや地域での健康づくり等に関する情報をお届けします！



誰でも参加！

川西 川辺泉田 城下

# 第2期 つながりと健幸づくり 住民パートナー養成講座

(第1期)生活支援パートナー養成講座

少子高齢化の進行により、地域での健康づくりに関わる活動やその担い手の確保が急務となっています。本講座では『つながりと健幸』をキーワードに、地域での活動に主体的に参画できる熱意のある住民の皆様を発掘養成することを目的に開催いたします。

## 【対象者】

- ☆少子高齢化社会に際して、『何か活動を行ないたい！』と考えている方。
- ☆活動の『仲間が欲しい！』と考えている方。
- ☆活動を通して、『自分自身も元気でいたい！』と考えている方。

【定員】30名(原則、全講座に参加出来る方)

【参加費】無料



## 【内容】

- 第1回:『地域を元気にするつながりづくり』 講師…井上信宏氏(信州大学)  
11月14日(月) 13時30分～15時30分 川西公民館大ホール
- 第2回:『地域で活動されている方々の活動報告』  
福田社会福祉連絡会 笑楽つ歩の会 ご近助サロン『縁が輪』等  
11月28日(月) 13時30分～15時30分 川辺泉田防災センター
- 第3回:『地域で活動している団体の視察見学』  
12月上旬～12月中旬 会場調整中
- 第4回:『まとめと今後につながる仲間づくり』  
12月20日(火) 13時30分～15時30分 城南公民館大会議室



【申込み先】 川西地域包括支援センターまで電話にてお申し込みください。

(電話:26-1172 担当者:蒲生<sup>がも</sup>) 申込み期限:11月7日(月)

【主催】 川西地域包括支援センター 城下地域包括支援センター

【共催】 上田市社会福祉協議会 長野県長寿社会開発センター

【後援】 川西まちづくり委員会 川辺泉田まちづくり協議会 城下まちづくり未来会議  
上田市高齢者介護課