

# 川西包括だより

平成30年4月15日発行 第20号  
川西地域包括支援センター

桜の花も満開を迎え、いよいよ春本番となりました。  
川西地域包括支援センターは、第六中学校区にお住まいの高齢者の皆さんの介護予防・介護・福祉・健康・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機関です。身近な相談窓口としてご活用ください。

## 【平成30年4月特大号特集】

- 1 ページ：平成30年度職員紹介      3 ページ：平成30年度活動予定②  
2 ページ：平成30年度活動予定①      4 ページ：特殊詐欺に要注意！



私たちが、皆さんの相談に対応します！

左から…

酒井恵理子(相談員)

岩下京子(相談員)

大橋俊彦(所長)

吉池彩香(社会福祉士)

小山淳子(保健師)

種村美枝子(主任介護支援専門員)

蒲生俊宣(社会福祉士)

## ～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。
- ・一人暮らしなので、今後の生活に不安がある。
- ・足腰が弱くなったので、運動などしたい。
- ・利用できるサービスや施設について知りたい。
- ・地域の集りなどに来て、何か話をしてほしい。
- ・お金の管理が難しくなってきた。
- ・忘れっぽくなってきた。
- ・消費者被害にあったかもしれない。
- ・近所の方が困っているようで心配。
- ・外出するのがおっくうになってきた。

## ～お気軽にご相談ください！～

### 川西包括スローガン

- ・地域はみんなであつなろう
- ・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

時間：8時30分～17時15分

\* 電話相談は24時間年中無休で受付しています。

\* 相談は無料です。

\* 秘密は厳守いたします。

上田市小泉1028番地 TEL 26-1172  
川西地域包括支援センター



# 今年度の活動予定



## 出前講座

ご要望に応じて、各種出前講座を行ないます。

- 内容)
- ・ミニ寸劇…地域での支え合いについて考えよう！
  - ・健康体操、脳トレ など

- ・認知症サポーター養成講座

今後、日本では4人に1人が認知症になると言われています。講義やDVD視聴、グループでの話し合いなどを通じて、認知症への理解を深めていただきます（1時間半程度）。



修了者には  
オレンジリングを  
贈呈します！

認知症を学び  
地域で支えよう



## 地域リハビリテーション活動支援事業

高齢者の皆様の集まりの場に運動の講師を派遣します！

- ・運動の講師を派遣することで、身近で運動や体操ができる住民主体の場所づくりを応援します。

### 参加者の声

うちでひとりでやろうとするとなかなか続かないが、みんなとなら出来る！

講師の先生の話が上手くて、笑いながら運動出来た！  
以前は入らなかったスーツが着れるようになった！

開催日：月に1回1時間 費用：無料



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

## 高齢者地域サロン設立資金助成事業

高齢者の集いの場となる高齢者地域サロンを、地域住民が主体となって立ち上げることを支援します。設立にあたって必要となる備品、資機材、印刷製本などの費用を助成します(上限20万円)。

※各自治会1ヶ所まで。

※同一団体での地域リハビリテーション活動支援事業との併用はできません。



# H30 年度地域連携会議

## テーマ：地域での支え合いについて考えよう

民生委員・福祉推進委員・介護サービス事業者・薬局・公共機関などと合同で、地域福祉の向上のための勉強会を行なっています。

### 第1回

日時：5月14日（月）13：30～15：30 川西公民館大ホール

講演：地域での支え合いについて考えよう（仮）

講師：まねきねこ喜多 浦野千絵 氏

第2回（7月頃）～第3回（9月頃）

内容：地域のお宝探し（仮）

第4回（2月頃）

内容：未定



## 個別地域ケア会議

地域での困難ケースについて、地域の方々や専門職と一緒に解決策を考えます。会議の積み重ねからその地域ごとの課題を発掘し、上田市の政策形成につなげます。

お困りのケースなどありましたら、ご相談ください。



## 生活支援体制整備事業

平成30年度より、高齢者の地域での生活を支える体制づくりのための、**生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）**が川西地域包括支援センターに配置されることとなりました。



今年度は公民館活動、老人会、お茶飲み会など大小関わらず、たくさんの活動にお邪魔させていただき、皆さんのお話を聞かせていただきたいと思います。ご協力をお願い致します。

住み慣れた地域でいつまでも生活できるように、地域での支え合いの輪を育てていきましょう。



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

住所：上田市小泉1028

電話：26-1172

まで、ご連絡ください。

# 特殊詐欺、ひとつとじゃない！



上田市内では、特殊詐欺による被害が急増しています。詐欺師はあの手この手で、皆さんの不安をあおり、金銭を要求してきます。

**こんな手口に要注意！！**

還付金がある



携帯電話の番号が変わった



ATM を操作させる



不安をあおる



## ～詐欺対策～

1. 家族の合い言葉を決めましょう。
2. 見慣れない電話番号からの電話には、出ないようにしましょう。(留守番電話も有効です。)
3. 日頃から家族内で特殊詐欺について話し合う機会を持ちましょう。
4. 一人で決めないで、誰かに相談しましょう。



**もうだまされないぞ！特殊詐欺！！**

**長野県警特殊詐欺撲滅「3ない運動」プラスワン！！**

- ① 渡さない！！
- ② 払わない！！
- ③ 電話に出ない！！
- ④ 振り込ませない！！



長野県警察シンボルマスコット  
ライポくん



長野県消費者被害防止啓発キャラクター  
もシカっち