

川西地域包括支援センター

川西包括だより

平成 31年 4月 15日発行 第 23号

発行責任者:蒲生

平成最後の新年度となりましたが、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機関です。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】
今年度も、昨年と変わらないメンバー
で皆さんからの相談に応えます！

～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。
- ・ひとり暮らしなので、今後の生活に不安がある。
- ・足腰が弱くなったので、介護予防運動がしたい。
- ・介護保険のサービスを利用したい。
- ・特殊詐欺にあったかも知れない。
- ・近所に虐待を受けているかもしれない人がいる。
- ・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
- ・地域力を出し合おう
- ・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ています。

*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

今年度は、近隣の福祉専門職の皆さんの協力も得て、講座のバリエーションが増えました。ご希望の内容があれば、ぜひご利用ください。

- ・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
 - ・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
 - ・レクリエーション
 - ・高齢者向けヨガ
 - ・誰もが食べやすい食事について
 - ・認知症サポーター養成講座
 - ・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
- 他にもご希望の内容がありましたら、ご相談ください。

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

～高齢者の皆さま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出来る住民主体の場所づくりを応援します。

参加者の声

- ・一人ではできない運動も、皆でならでき。
- ・途中で入院したが、復帰して頑張っている。
- ・ここへ来て皆さんの顔を見るのが張り合い。
- ・講師の先生がイケメンなので、頑張っている。

開催日:月に1回1時間 参加費:無料



教室開始希望も受付中！
5人以上の集まりであれば、開催することができます。

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)。

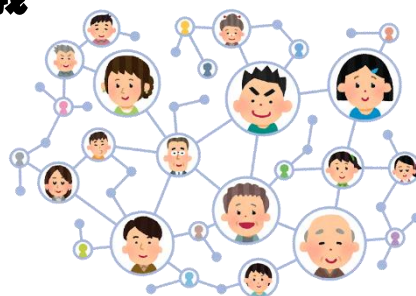
※各自治会 1ヶ所まで。

※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。



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・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ネットワーク形成を目的とした勉強会を行なっています。



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。

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



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。

協議会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。皆さんの想いやアイデアを川西地域のために活かしませんか？



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

ご存知ですか？ おひとり暮らしの強い味方！

緊急通報装置

上田市には、“おひとり暮らしの高齢者”や“要支援・要介護認定を受けた方を含む高齢者のみの世帯”などに対して、緊急通報装置のレンタルを助成する制度があります。

※写真はイメージです。

子機
(ペンダント)
ボタンを押すと、
コールセンター
に繋がります。

スピーカー

相談

取消

緊急



ボタンを押すと、コールセンターに繋がります。24時間365日、看護師などの専門職が健康や介護についての相談に対応します。また、お住まいの地域の医療機関や夜間診療、休日診療などの案内も行ないます。

ボタンを押すと、コールセンターに繋がります。緊急の場合は、事前に登録した親族や近隣の協力者へ連絡し、駆けつけを依頼します。状況に応じて、救急車への出動要請も行ないます。

①本体・子機(ペンダント)・火災報知器セット…257円/月

②上記セット+安否確認センサー(人感)セット…514円/月

設置を希望される方は、お住まいの地区を担当する**民生児童委員**か**川西地域包括支援センター**(電話:26-1172)へご相談ください。