

川西包括だより

新年あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願ひ致します。

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**高齢者の皆様**の介護予防・健康・介護・
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利用ください。

令和二年一月十五日発行 第二十六号



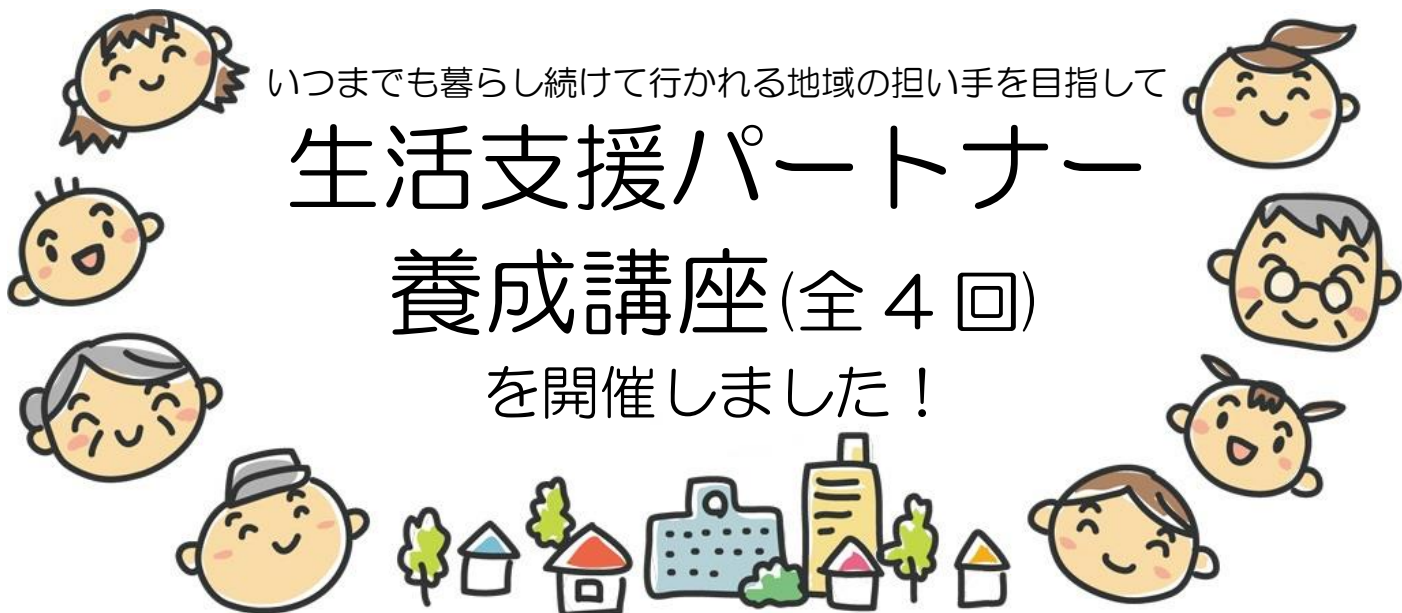
新年号

川西地域包括支援センター

上田市小泉1028番地

TEL 26-1172

編集責任者 蒲生



いつまでも暮らし続けて行かれる地域の担い手を目指して

生活支援パートナー

養成講座(全4回)

を開催しました!

第1回講座 11月11日
川西公民館大ホールにて



講義・グループワーク
『なぜ地域での支え合いが必要か?』



この川西・川辺泉田・城下地域に限らず、日本中どこへ行っても少子高齢化社会です。少子高齢化とは、あらゆる面で担い手が不足するということです。その地域に住んでいる方々が少しずつでも力を発揮しやすい環境・仕組み・活動場所を作ることが必要です。活動への参加は、介護予防や健康寿命を伸ばすことにもつながります。

第2回講座 11月25日
川辺泉田防災センターにて

川西・川辺泉田・城下地域で活動する団体の皆さんからの活動報告

講師の皆さん



仕事を定年退職して、「その後の人生をどうやって楽しく過ごそうか?」と考えて活動を始めました。大事なのは、何をやるにも楽しくやること! 今後の課題は男性の参加者を増やすこと、活動を若い世代に受け継いでいくこと等です。



今ある活動を継続していくために、私たちに何が出来るだろう?

第3回講座

『同じ地域で行なわれている、住民主体の活動の視察見学』



『元気で生きる会』様
千曲町集会所にて



『かがやきクラブ』様
上田原自治会館にて



『憩いの場 遊び家』様
NPO 法人うるわしの里(浦野)にて

第4回講座(最終回)

12月19日 城南公民館にて



ワークショップ『みんなで考える、
これからの地域のこと』

この住み慣れた地域を安心して住み
続けられる地域に近づけるために、
あなたは誰と一緒に何をしますか？



23名の皆さんが講座
を修了し、『生活支援
パートナー第1期生』
となりました。
今後の活躍に期待し
ています！

【講座開催後記】

この上田市にも少子高齢化の波が押し寄せて来ています。あらゆる分野で人材の不足が顕在化していますが、高齢者支援・介護の世界でも同様のことが起こっています。国はこの深刻な担い手不足を少しでも改善するために、地域住民の皆さんが主体となって行う活動を支援して、高齢者の皆さんの生活を支えるための資源とする『生活支援体制整備事業』をスタートさせました。この上田市でも10か所ある地域包括支援センターに、事業の推進役である『生活支援コーディネーター』が配置され、安心して老いることの出来る、高齢者の皆さんのための支援体制作りを進めています。

この事業の鍵は、『地域の中にある皆さん(住民・高齢者・若い世代・専門職…等)が力を発揮しやすい環境をいかにして創るか』であると考えています。今回の講座はその一環として、同じく地域福祉の推進を目的として活動する上田市社会福祉協議会様、長野県長寿社会開発センター様と共に企画しました。ただ、こういった講座は単発で行なっても意味がなく、地道に継続していくものだと考えています。

最後に、今回の講座運営に当たって後援いただいた

上田市様、住民自治組織の皆様、講師として協力
いただいた団体の皆様、ありがとうございました。

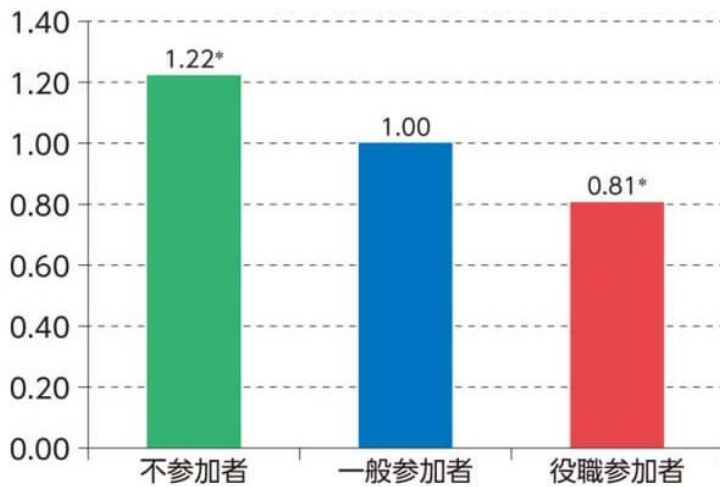
生活支援コーディネーター
蒲生俊宣



地域での活動を通して

認知症を予防しよう！

認知症を伴う要介護認定発生のリスク



前期高齢者(9234人対象)

前期高齢者(65歳~74歳)では、地域活動に参加しない人は、参加している人と比べて認知症発症リスクが22%高く、逆にリーダーや会計など役職を持って参加している人は認知症発症リスクが19%低いことが分かっています。

自治会、老人会、趣味の集まりなどへ参加をすることは認知症の予防になりますが、活動の中で役割を持つことによって、より認知症予防に効果があります！

さらに…

認知症になっても暮らしやすい地域へ！



認知症サポーター
養成講座



認知症カフェ
『ひなたぼっこ』



やすらぎ支援員
派遣事業

上田市認知症
見守りネットワーク



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

