



こもれび

No. 62

2015年7月

今年も暑い夏がやってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

この時期は、熱中症に注意が必要です。特に高齢者の皆様は、熱中症にかかりやすく、場合によっては、命に係わることもあります。のどが渇いていなくても、1日1リットル以上のお水やお茶を飲みましょう。熱中症等に気を付け、暑い夏を元気に過ごしましょう。

介護者の会「なのはな」へのお誘い

介護をされている方、介護に関心のある方、お気軽にお出かけください。
申込みは、4ページの各種問合せ先へお願いします。
皆様のご参加をお待ちしています。



第2回

日時 平成27年9月16日(水) 午後1時30分～3時
場所 丸子保健センター
テーマ 「介護者同士の交流会」

第3回

日時 平成27年11月25日(水) 午後1時～3時30分
場所 中央公民館2階 第1会議室
テーマ 「認知症を生きるご本人から教えていただいたこと」
講師：特別養護老人ホーム ローマンうえだ
施設長 櫻井記子 氏
「介護者同士の交流会」

第4回

日時 平成28年1月19日(火) 午後1時30分～3時
場所 丸子保健センター
テーマ 「介護者同士の交流会」

第5回

日時 平成28年3月7日(月) 午後1時～3時30分
場所 丸子保健センター
テーマ 「介護者のためのリラックス法」
講師：理学療法士 吉見美香 氏
「介護者同士の交流会」



お宅を訪問し、認知症の方のお話し相手をしています

認知症高齢者家族やすらぎ支援事業

- 【目的】 認知症の方を介護されているご家族の介護負担の軽減を図ります。
- 【事業内容】 専門の講習を受けたやすらぎ支援員がご家庭を訪問し、お話し相手や見守りをするサービスです。
- 【対象者】 軽度の認知症のあるおおむね 65 歳以上の方を介護されているご家族
- 【利用料】 1 時間 100 円
- 【利用時間】 1 日 3 時間 週 6 時間まで
- 【相談窓口】
 - ・お住いの地区の地域包括支援センター
 - ・担当のケアマネジャー（担当がいらっしゃる方）
 - ・上田市役所高齢者介護課（4 ページの各種問合せ先参照）



こんにちは 認知症地域支援推進員です！

みなさま初めまして。上田市役所高齢者介護課 認知症地域支援推進員の召田公美（めすだくみ）と申します。前任者の退職に伴い、この 4 月から推進員として勤務しております。仕事内容は多岐にわたり、一つ一つ奥が深く、毎日悩みながら過ごしていますが、今まで経験してきた仕事（病院、訪問看護、介護老人保健施設、健診業務など）を生かして、皆様のお役に立てればありがたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

認知症地域支援推進員とは???

上田市では、平成 24 年から「地域の医療・介護の連携や支援体制への調整を図り、認知症の方への効果的な支援を行う」目的で 1 名の推進員が配置されています。

平成 26 年 10 月の調べでは上田市だけでなく、全国 217 の市町村に 1 名から数名ずつの推進員が配置されています。

業務内容ですが、認知症状のある方やそのご家族に対する相談業務、医療機関・地域包括支援センター・居宅介護支援事業所・警察署・地域自治センター等との連携、やすらぎ支援事業の調整、認知症の理解・認知症予防の PR 活動（認知症サポーター養成講座・キャラバンメイト等フォローアップ講座・認知症講演会の開催等）などがあります。



認知症に関するお困りごとがありましたら、お気軽にお声をかけてください。
連絡は、高齢者介護課 0268-23-5140 へお願ひします。

お家で気軽にリラックス



手軽に料理編

簡単！さっぱり！

めんたい



ユズ明太うどん

●材料(2人分)

うどん(冷凍でも可) 2玉
 ネギ(刻み) 大さじ4
 白ゴマ 適量



〈明太子ダレ〉

明太子 ひと腹
 ポン酢しょうゆ(ユズ) 大さじ2
 ゴマ油 小さじ2

●作り方

- ①明太子は、中身をしごき出し、ボウルに〈明太子ダレ〉の材料を混ぜ合わせる。
- ②うどんは、熱湯でサッとゆでて、ざるに上げ、しっかり水気をきり、〈明太子ダレ〉のボウルに入れて和える。
- ③器に盛り、刻みネギと白ゴマを散らす。



在宅介護者リフレッシュの旅参加者募集！！

- 参加対象者は、自宅で高齢者を介護されている方で、どちらか一回のみ参加が可能です。
- 参加希望の方は、次の日程のどちらかを選択していただき、下記の申込先へ予約してください。(参加費は、2,500円、いずれも定員になり次第締切)

《今年度の予定》

★朝ドラで話題の能登半島コース(一泊)

- 期日 平成27年9月29日(火)・30日(水)
- 旅行先 能登・輪島他 ●定員 35名
- 申込み 8月3日(月)から9月10日(木)まで

★歴史とロマンあふれる世界遺産コース(一泊)

- 期日 平成27年10月29日(木)・30日(金)
- 旅行先 富岡製糸場他 ●定員 30名
- 申込み 8月3日(月)から10月15日(木)まで

【問合せ・申込先】

上田市社会福祉協議会

- 上田地区センター 27-2025
- 丸子地区センター 42-0033
- 真田地区センター 72-2998
- 武石地区センター 85-2466



地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者の福祉・介護・介護予防の相談支援窓口として様々な相談への対応をしています。今回は、丸子地域包括支援センターです。

まるっと、みんなで支えあい



丸子地域包括支援センター

丸子地域包括支援センターは、旧丸子町のうち上丸子、中丸子、下丸子、依田、長瀬、塩川地区の19自治会を担当しています。平成21年4月に上田市から委託を受け、主任ケアマネジャー、看護師、社会福祉士の専門職3名に加え、現在は所長（兼務）1名、介護支援専門員1名、社会福祉士1名の計6名で活動しています。丸子地域自治センターの向かいにある「丸子ふれあいステーション」内に事務所を設け、関係機関との連携が図りやすい環境で相談対応を行っております。

主な活動として、一人暮らしや高齢者世帯の家庭を回って困りごとがないかお聞きする訪問や、介護が必要になってきた方やそのご家族からの相談には介護保険サービスの紹介や申請手続きのお手伝いをしています。介護保険で要支援認定の方のケアプラン作成等も行っています。

また、できるだけ元気でいられるための介護予防活動として、公民館や集会所での集まりに出向いて、健康維持のための話をしたり、体操を一緒にしたりと楽しく活動が続けられるようなお手伝いをしています（下記の写真参照）。丸子地域は、おたっしや教室発祥の地で、以前から介護予防に積極的に取り組んできました。介護予防のための運動教室・口腔教室への参加も多く、その参加者を中心として自発的に身近な公民館等を活用した運動の会が立ち上がってきています。

「年を重ねても元気でいたい」という気持ちを大切に、住み慣れた地域で生活していくためのお手伝いをしています。様々な相談に対して、民生児童委員、地域のケアマネジャー、医療機関、行政などと連携して、高齢者の皆様の生活を支えます。「どこに相談したらいいの？」ということでも、お気軽にご連絡ください。



みんな主役で
楽しんでいます！
（南原 木曜会）

仲間がいると、楽しく運動が続けられる♪
（下長瀬 おしどり会）



各種問合せ先

上田市高齢者介護課（上田市役所南庁舎内）
丸子地域担当（丸子地域自治センター内）
真田地域担当（真田地域自治センター内）
武石地域担当（武石健康センター内）

電話 0268-23-5140
電話 0268-42-0092
電話 0268-72-4700
電話 0268-85-2119