第 17号　　令和 3年 6月 15 日

武石地域包括だより うつくし

こんにちは、武石地域包括支援センターです！！

今回の包括だよりでは、武石地域包括支援センターと住民の「通いの場」の紹介をさせていただきます。

地域包括支援センターとは

地域で暮らす高齢者の方々が、いつまでも住み慣れたこの地域で安心して暮らすことができるようお手伝いをしています。暮らしについての相談は、地域包括支援センターにご相談ください。

こんな時は地域包括支援センターへ

いつまでも健康でいたい

・足腰が弱ってきたので、体操を行いたい。
・物忘れが増えて心配なので、予防方法が知りたい。
・仲間ができる集まりに行きたい。

介護予防のお手伝いをします！！

講座の開催や介護予防体操、地域リハビリなどのご案内をします。

介護サービスを利用したい

・介護保険の申請をしたい。
・介護サービスの相談をしたい。
・要支援の認定を受けたのでサービスを利用したい。

介護保険の利用のお手伝いをします！！

介護保険の案内、申請代行や要支援１・２の方へのサービスの調整などをします。

安心してくらしたい

・訪問販売でいらないものを買わされてしまった。
・近所からおばあさんを怒鳴る大声がたびたび聞こえる。
・金銭管理ができなくなったら、誰に頼めばよいのかわからない。

消費者被害や虐待、成年後見制度の相談に応じます！！

相談内容によって適切なサービスや機関、制度などの利用につなげます。

武石地域包括支援センターでは、主任介護支援専門員、社会福祉士、看護師といった専門の資格を持った職員が高齢者の皆様の様々なご相談に対応しています。
ご気軽にご相談下さい。（※秘密は厳守します。）

武石地域総合センター2 階
電話　41-4055

住民の皆さんで通いの場を作りませんか？

体を鍛えるための運動、心を元気にするためのおしゃべりや楽しいことをみんなで一緒にすれば、地域のつながりや支え合いが生まれます。
すでにはじめている皆さんがいらっしゃいます。あなたの地域でも始めませんか？武石包括支援センターでは、居場所づくりのお手伝いをします!!

たんぽぽの会

平井地区の茂沢公民館で毎月第１、第３土曜日、午前９：30～11：30、代表の桜井鈴子さんを中心に８名の方が、体操やゲーム、もの作りを楽しんでいます。今までフラワーアレンジメントや注連縄作りなどにも挑戦してきたそうです。前身に「ぼかし」を作っていたグループがあり、解散となった時「もったいない」ということで平成 27 年６月、「たんぽぽの会」が発足。
お一人お一人に気をかける桜井さんの優しい声が会を進めていきます。桜井さんが参加できない時も中止することなく、今までやった体操をしたり、おしゃべりを楽しんでいます。桜井さんは『みんながリーダー』とおっしゃいます。

花の名前を紙に
書いてゲームの準備中

福寿草の会

『わっはっはぁ』
と笑いヨガも

「福寿草の会」の代表である大沢美模さんと坂口信茂さんは、武石高齢者クラブの会長、副会長を務めていた時、老人福祉センターを利用してカラオケや麻雀の会を立ち上げる等、積極的に活動されました。このヨガ教室もその一つで平成 31 年４月から始まりました。
この５月から武石地域総合センターの３階で開催されています。ヨガ体操は椅子に座って行われています。『吸ってぇ、吐いてぇ』と先生の落ち着いた声が繰り返されます。瞑想の時間や笑いヨガも取り入れています。参加者には好評で『回数を増やしてほしい』との要望があり、６月からは第１土曜日、第３土曜日の２回開催予定です。

＊高齢者に関する相談は武石地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。
＊月曜日～金曜日午前８時３０分～午後５時１５分
＊休業日は土曜日、日曜日、祝日、年末年始です。

武石地域包括支援センター
〒386-0503　上田市下武石 742 番地
電話　（0268）41-4055
FAX　（0268）85-2471
上田市から社会福祉法人　上田市社会福祉協議会に委託され、運営されています。