新年号

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い致します。

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**高齢者の皆さん**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活用ください。

令和五年一月十五日発行　第三十八号

川西地域包括支援センター
上田市小泉769番地3　TEL26－1172
（デリシア上田川西店様となり）　編集責任者　蒲生

川西 川辺泉田 城下

開催報告

つながりと健幸づくり 住民パートナー養成講座

令和４年11月～12月にかけて、『つながりと健幸づくり 住民パートナー養成講座』を開催しました。約25名の地域住民の皆様、医療福祉の専門職の皆さんが、『つながり』と『健幸（健康）』をキーワードに学習を行ないました。

井上信宏先生（信州大学経法学部）による講義『つながりと健幸づくりのために住民ができること』。

ひとりぼっちでいることは、喫煙や飲酒よりも健康寿命を縮めます。元気=健康に暮らすためには、少なくとも週に1回は人と会うこと、人と会える居場所が大切です！

住民の力で、時には専門職の力も借りながら、笑顔と元気があふれる地域に！

地域で活動する皆様からの活動報告

受講生の皆さんと一緒に、地域で活動する団体の見学にお邪魔しました

ご近助サロン 縁が輪（川辺町）

かがやきクラブ（上田原）

サロン塩川（塩川）

憩いの場『あそび家』（浦野）

受講生の皆様、活動報告や見学の受け入れなどにご協力いただいた団体の皆様、講座の開催にあたってご協力いただいた皆様、ありがとうございました！

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、高齢者だけで暮らしている世帯”**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。

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…261 円/月
②上記セット+安否確認センサー（人感）セット…523 円/月
設置を希望される方は、**上田市高齢者介護課**（電話:23-5131）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。

上記以外にも、お弁当の配達による安否確認サービス、民間の電力会社等による、電気や家電の稼働状況による見守りサービスもあります。センターにパンフレット等がありますので、関心のある方はお問い合わせください。

かわにしミュージックセラピーの会

音の輪クラブ

のお誘い

このたび、上田市の『地域リハビリテーション活動支援事業』を活用し、介護・福祉相談センターかわにし（川西地域包括支援センター）を会場に、**『音の輪クラブ』**を開催することとなりました。下記のとおり月に 1 回、音楽療法士の先生をセンターにお迎えします。音楽を通した介護予防、認知症予防、健康づくり活動に参加してみませんか？多くの皆さんのご参加をお待ちしております。

記

教室名 ： かわにしミュージックセラピーの会『音の輪クラブ』
講　師 ： 長野医療衛生専門学校（音楽療法士）
対象者 ： 概ね 65 歳以上の方（65 歳以下の方の参加も OK）
内　容 ： 音楽を通じた介護予防・健康づくり・認知症予防
持ち物 ： 体を動かしやすい服装・マスク・水分
場　所 ： 介護・福祉相談センターかわにし　多目的室
（デリシア上田川西店様となり）
時　間 ： 10 時 00 分～11 時 00 分
開催日 ： 2 月 2 日(木)　3 月 2 日(木)
※4 月以降も毎月第 1 木曜日に開催予定

以上

新型コロナウイルス感染対策を取りながら開催します。入館時の検温、手指消毒、換気、マスクの着用など、ご協力をお願いします。
体調に不安のある方は参加をお控えください。

【問い合わせ先】
川西地域包括支援センター
電　話:26－1172
担当者:蒲生　永井