

上田市社会福祉協議会

真田地域包括支援センターだより

令和5年5月号



職員紹介

【写真左から】

坂口 三枝子（主任介護支援専門員）

塩入 さな江（生活支援コーディネーター）

山崎 利恵（所長・看護師）

小宮山 奈津子（社会福祉士）

真田地域包括支援センターでは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活できるよう介護・福祉・健康・医療などの身近な総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。

「男性のいまさら聞けない暮らしのポイント スキルアップ講座」 参加者募集！

「ごみはどうやって出すの？」「毎日の食事のバランスや塩分は、今のままでいいのかな？」
気になっているけれど聞きにくい。男性の皆さんのいまさら聞けない暮らしのポイントを講師のお話を聴きながら、一緒に楽しく考えましょう！

日時：7月20日（木） 午後2時～午後4時まで（受付開始は午後1時30分）

会場：真田総合福祉センター 2階 大会議室

内容：ごみの出し方・分別の方法・食生活のポイント・塩分・食材の保存方法など

対象：概ね65歳以上の男性 / 定員：15人（先着順）

* 詳細のお問い合わせ・お申し込み：真田地域包括支援センター

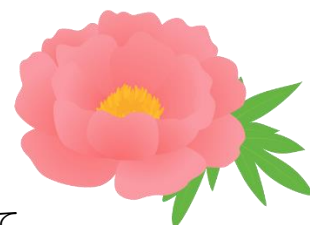
真田地域包括支援センター

〒386-2201 上田市真田町長 7190 番地（真田総合福祉センター内）

TEL：72-8055 FAX：71-5740

相談日：月曜日～金曜日（土日祝は除く） 時間：8時30分～17時15分

真田地域包括支援センターは、真田地域にお住いの高齢者の皆様の身近な相談窓口として、
上田市から社会福祉法人上田市社会福祉協議会が委託を受けて運営しております。



裏面もご覧ください。

地域リハビリテーション活動支援事業開催日程

団体名	自治会名	会場	曜日	時間
アイリスの会	中組	傍陽西部地区 コミュニティセンター	第1 木曜日	13:30~
十林寺健幸談笑会	十林寺	十林寺公民館	第1 金曜日	13:30~
みんなの体操教室	横尾	横尾公民館	第2 月曜日	10:30~
荒井つくしんぼの会	荒井	荒井公民館	第2 月曜日	14:15~
フレッシュつくし	つくし	つくし集会場	第2 火曜日	10:00~
⑧ 体操教室 笑顔の会	真田	真田公民館	第2 火曜日	10:00~
菅平健康長寿 リハビリ体操	菅平	菅平の家	第2 火曜日	13:30~
つつじ会	赤井	赤井公民館	第2 木曜日	13:30~
⑧ 運動教室 - 笑顔で元気 -	横尾	真田総合福祉センター 2F 大会議室	第3 水曜日	10:00~
いきいきサロン	田中	田中創作館	第3 木曜日	13:30~
おたっしやクラブ	大畑	大畑公民館	第3 金曜日	13:30~
⑧ 曲尾体操教室	曲尾	曲尾公民館	第4 月曜日	13:30~
洗馬の会	下横道	下横道区民館	第4 金曜日	10:00~
⑧ 萩福祉の会	萩	萩集落センター	最終週の火曜日	10:00~

- 日時の変更、お休みとなる会場もありますので、参加される際は事前にご確認ください。
- 新規に開催を検討されている団体は、下記連絡先までご連絡ください。
- 上記会場に新規で参加ご希望の方は、真田自治センター高齢者支援担当（TEL：72-4700）または真田地域包括支援センターまでご相談ください。

「地域リハビリテーション」とは

各団体で行われる概ね65歳以上の高齢者の集まりです。講師はそれぞれ運動の専門家で、住民主体の介護予防活動を支援します。

身近で運動や体操ができる住民主体の居場所づくりにもつながっています。

（講師派遣費用は上田市が負担します）

「地区懇談会」 開催希望自治会・団体などを募集中！

「真田地域住民支え合い研修会 ～全体研修会～」の内容を基本にして、約1時間30分にまとめた地区懇談会を、希望される自治会や団体で開催しています。

真田地域内外で行われている活動を見ながら、「高齢者の孤立防止と地域でできる支え合い」について皆さんと一緒に話し合ってみませんか？

* 詳細などにつきましては、真田地域包括支援センターまでお問い合わせください。

いきいきサロンなどへの出張も大歓迎です。*