

# 神科包括だより

第19号  
2023年6月

## 神科地域包括支援センター

神科地区と豊殿地区にお住いの高齢者のみなさまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの職員が介護・福祉・保健などの様々な相談をお受けし、関係機関と連携を取りながら支援をおこないます。

- (神科地区) 畑山・伊勢山・富士見台・神科新屋・野竹・西野竹・笹井・川原・岩門・染屋  
金井・大久保・長島・金剛寺・住吉が丘  
(豊殿地区) 森・漆戸・大日木・長入・小井田・宮之上・中吉田・町吉田・下吉田  
ひかり・桜台・林之郷・下郷・岩清水・矢沢・赤坂



## 職員紹介



## 日常生活の困りごとをご相談下さい

- 介護保険の説明を聞きたい。
- 足腰が弱くなってきたので運動をしたい。
- ひとり暮らしで買い物や掃除が困る。
- 介護ベッドや歩行器を利用したい。
- 物忘れが増えてきて心配。 など

まずは電話でお問い合わせ下さい。  
職員がご自宅へ訪問しお話を伺います。  
事務所へ来て頂き相談することもできます。

### 【営業日時】

月曜日～金曜日 8:30～18:00  
土曜日 8:30～12:30  
日曜日・祝日 休み

前列左から

- 柳沢 直美 (社会福祉士)  
田村 郁恵 (保健師)  
増沢 絵麻 (社会福祉士)



後列左から

- 飯島 恵子 (主任介護支援専門員)  
麻生 幸人 (管理者・生活支援コーディネーター)

## 『地域ささえ愛』

～神科豊殿地域 生活支援ボランティアの会～

誰もが住み慣れた自宅で安心して生活を続けられるよう、住民のみなさま同士の支え合いで、支援活動をおこなう仕組みです。お住いの自治会や各団体でボランティアの会をつくり、日常生活の中の困りごとのお手伝いをおこないます。まずは、自治会の中でアンケートを取り、どの位の住民のみなさまが、どの様なことで困っているかを把握することから始めてみませんか？ 詳しくは神科包括までお問い合わせ下さい。

実際にいくつかの自治会ではボランティア組織を立ち上げ、ゴミ出し・資源ゴミ回収・草取り・雪かき・不用品の処理・電球の交換・病院への送迎などの支援活動をおこなっています。

## 神科地域包括支援センター

【住所】〒386-0002 上田市住吉322番地(上田腎臓クリニック内)

【電話】0268-27-2881 【FAX】0268-27-6703

【Eメール】houkatsusien@po2.ueda.ne.jp



裏面もご覧ください

## 熱中症対策をしましょう！

熱中症は、高温多湿な環境で、体温の調整機能が働かず、体に熱がこもってしまうことで起こります。

めまい・立ちくらみ・筋肉のこむら返り・頭痛・吐き気・だるさなどの症状が現れ、重症になると意識がもうろうとします。

気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響します。気温が高い・湿度が高い・日差しが強い・急に暑くなり体が暑さに慣れていない時は、特に注意が必要です。



部屋の温度をこまめにチェックしましょう。



室温 28℃を越えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。



のどが渇かなくてもこまめに水分補給！



無理をせずに適度に休憩を！



外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！



日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



## 令和5年度 神科豊殿地区 地域リハビリテーション活動の紹介



### 「地域リハビリテーション活動」

身近にある会場で、専門の講師の指導の下、健康づくり体操を月1回1時間程おこないます。地域の住民のみなさまにより運営されており、参加者同士の交流の場にもなっています。

自治会	団体名	会場	開催日時
伊勢山	いきいき体操クラブ	伊勢山集会所	第4木曜日 14:00
神科新屋	ふれあい体操教室	神科新屋生活改善センター	第2木曜日 10:00
富士見台	どんぐりの会レインボー富士見	富士見台自治会館	第2月曜日 10:00
笹井	健康体操	笹井公民館	第1木曜日 10:00
岩門	つくし会	岩門公民館	第4金曜日 13:30
金井	金井いきいき体操	金井公民館	第4火曜日 13:30
大久保	スマイル大久保	大久保公民館	第3水曜日 14:00
長島	キラキラ体操長島	長島自治会館	第3水曜日 13:30
西野竹	のびのび西野竹クラブ	西野竹自治会館	第1月曜日 13:30
森	もりもりクラブ	森公民館	第4月曜日 9:00
中吉田	みんななかよしだ	中吉田公民館	第3金曜日 14:00
下吉田	下吉田健康体操教室	下吉田生活改善センター	第2木曜日 9:30
赤坂	赤坂長寿会体操教室	赤坂公民館	第3水曜日 13:30
小井田	ひなたぼっこ健康体操	ひなたぼっことよさと	第2火曜日 13:30
下郷	スマイルボールクラブ	下郷生活改善センター	第3木曜日 13:30
林之郷	体操の会	林之郷公民館	第4月曜日 10:30

# 神科豊殿地域 自治会別高齢化率の状況(2023年5月)

2023年5月の上田市の高齢化率(総人口に占める65才以上の割合)は31.06%です。今後、さらに高齢化が進み、2030年で33.5%前後、2040年には36~37%になると推計されています。みなさまの自治会の状況を知っていただくため、高齢化率の円グラフを作成しました。今後の地域での活動に役立てていただければと思います。

	(上田市)	(神科地区)	(豊殿地区)	高齢化率 参考
総人口	152,997人	16,217人	4,899人	全国 29.1% (2022年10月)
65歳以上人口	47,525人	4,206人	1,639人	長野県 32.5% (2023年4月)
75歳以上人口	26,626人	2,140人	850人	

