

編 集 委 員

募 集 中 !

当包括支援センターからの**情報**、**明日は我が事な生活課題**に取り組む**ホット**な塩田地域の福祉活動を、塩田地域の皆様に発信する広報紙「センター便り」。取材や原稿執筆など、**自由な発想**、**アイデア**で紙面づくりにご協力いただける方を大募集！あなたのご応募をお待ちしています！！

■ 活動内容

広報紙「塩田地域包括支援センター便り」の編集作業（年4回発行）

①記事取材(インタビュー取材など) ②原稿の検討・執筆・編集 ③打合せ会(随時事務局と)

□ 報酬

ご用意できませんが、取材の際の車両や編集用パソコン、印刷など活動に必要な器材を準備しておりますのでお使いください。

■ 任期 委嘱の日から2026年3月31日までとし、再任は妨げません。

□ 募集対象

①塩田地域にお住まいの20歳以上の方 ②パソコン、メール、Word・Excel、インターネットが扱える方

■ 募集締め切り 2023年12月15日(金)

□ ご応募

医療法人共和会 塩田病院

お問い合わせは 塩田地域包括支援センター

TEL: 0268-37-1537 (企画担当: 矢嶋 宏)

※まずはお電話お待ちしております！



塩田地域包括支援センター便り

耳より情報 しおだ

こんにちは！！
塩田地域包括支援センターです！

朝晩の寒さも日に日に増し、冬らしい季節になりました。
風邪や感染症に気をつけて手洗いやうがいを徹底しながら、元気に年越しできるようにどうかお体に気を付けてお過ごしください。



新入職員紹介
令和5年10月入職

生活支援コーディネーター
矢嶋 宏

地域活動

9月塩田歩こう会に参加しました。
野倉公民館をスタートし、別所森林公園までの6kmコースを散策しながら栗拾を楽しみました。森林公園では参加の皆様と記念撮影しました。最後には、野倉の有名な夫婦道祖神を拝見させていただきました。みなさんは、家にこもりがちになっていませんか？
歩くことは健康への近道です。生活習慣病をはじめ骨粗しょう症やうつ病、認知症の予防などさまざまな効果が期待できます。みなさまもご家族、お仲間とお近くの名所旧跡をお散歩されてみてはいかがでしょうか。



西前山自治会 福祉サロン

10月12日「自分と家族のための“在宅医療”」
在宅医療について、塩田地域包括支援センターの看護師から話がありました。
「往診と訪問診療の違いとは？」「在宅で看取るといったことは？」等訪問看護師として働いていた時のエピソードを交えた話を聞きました。参加者の方から「これはどういう病気なのか？」「訪問診療の料金はどのくらいかかるのか？」等質問もありました。



夕暮れから夜間にかけて 歩行者の交通事故が多発!

歩行者の死亡事故は日没後1時間に集中

早めのライト点灯

相手に早めに存在を知らせて、
事故を防ぎます。



先行車や対向車がないときはハイビーム



上向きライト100m

照射範囲が伸びるので、
相手を早く発見できます。



ロービームのときは
時速40キロメートル以下で走行



下向きライト40m

反射材の着用

反射材を着用して存在を
アピールすることができます。

シール型

靴のかかとや側面に
貼ることで、周囲の車に
気づいてもらい
やすくなります。



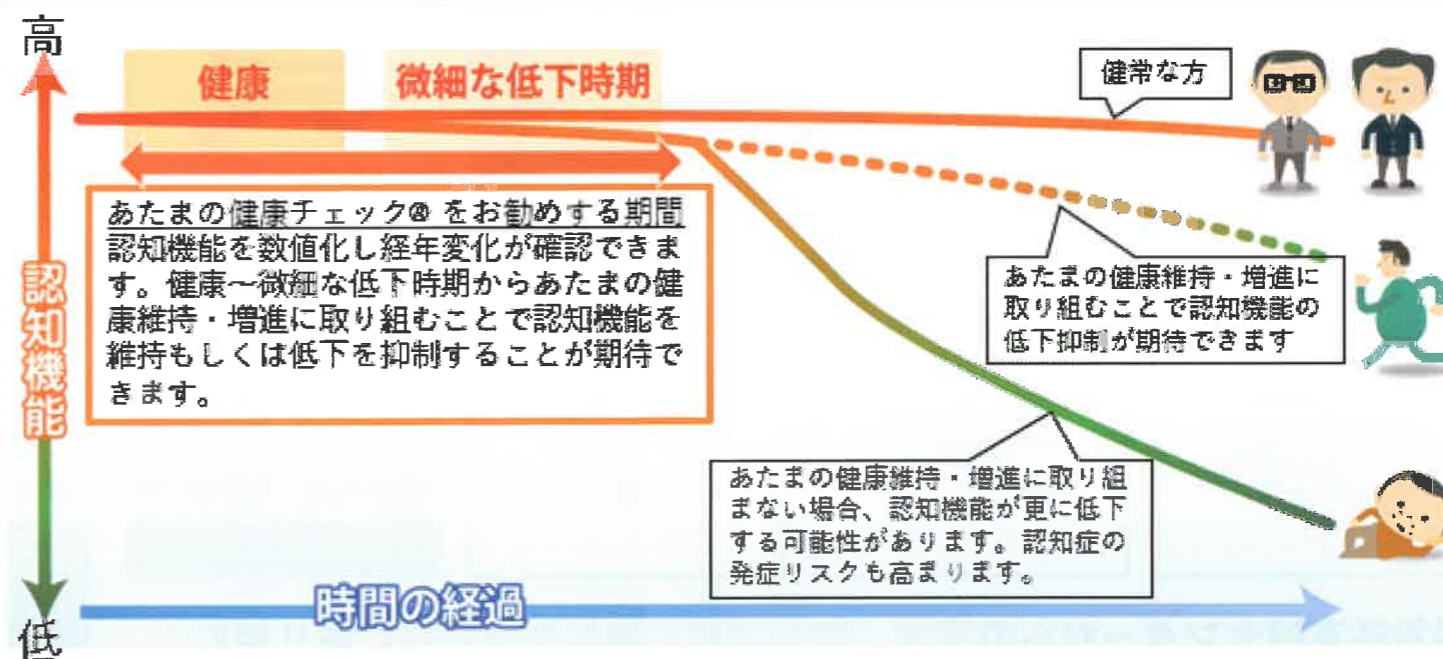
たすき型

ランニングや
ウォーキングを
する方にぴったり!

塩田交番ですよ!! TEL0268-38-2541



あたまの健康維持・増進に取り組みましょう



あたまの健康チェック®をお勧めする期間
認知機能を数値化し経年変化が確認できま
す。健康～微細な低下時期からあたまの健
康維持・増進に取り組むことで認知機能を
維持もしくは低下を抑制することが期待で
きます。

あたまの健康維持・増進に
取り組むことで認知機能の
低下抑制が期待できます

あたまの健康維持・増進に取り組
まない場合、認知機能が更に低下
する可能性があります。認知症の
発症リスクも高まります。

上田市では、認知機能の低下を予防するため、65歳以上の皆様に「あたまの健康チェック®」をお勧めしています。また、結果を参考にお一人おひとりに合わせた「あたまの健康維持・増進」に向けたご相談、アドバイスも行っています。健康づくりのきっかけに、あたまの健康チェック®を受けてみませんか。
※あたまの健康維持・増進に関することやもの忘れのご相談だけでも受け付けております。お気軽にご連絡ください。



ご希望の方は市もしくは塩田地域包括支援センターへご相談ください。

《ご相談・お問い合わせ先》

上田市役所高齢者介護課 (0268) 23-5140
塩田地域包括支援センター (0268) 37-1537

※認知症・脳疾患を診断する検査ではありません。

※補聴器をご使用中の方はご持参ください。