

# 神科包括だより

第21号  
2024年1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)

## 【運動習慣を持ちましょう!】

運動を続けることで、基礎体力・筋力の維持、ストレス解消、免疫力の向上、生活習慣病の予防、認知機能低下の予防など、様々な効果が期待できます。

厚生労働省の基準で必要な運動量の目安は、1回30分以上・週2日以上とされています。まずは、1日10分でも良いので運動を始めましょう。何をすれば良いかわからない方は、簡単にできる運動の例を参考にいただいたり、サロン・ド・神豊(右面掲載)へご参加下さい。

<簡単にできる運動の例>



## 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



## 豊殿地域ささえ愛 「ほたるの会」

# ボランティア大募集!

令和6年4月、豊殿地区でボランティア団体「ほたるの会」を立ち上げます。そこで、生活支援のボランティアをおこなっていただける方を大募集します。

豊殿地区のみなさま、ぜひ、一緒に始めましょう!

- 生活ゴミ出し、庭の草取り、雪かき、買い物、電球交換、話し相手など、日常生活のちょっとした困り事に対し、できる人ができる時にできる事を支援します。
- 豊殿地区にお住いの方であれば年齢、性別、ボランティア経験は問いません。できるか分からないけど話だけでも聞いてみたいという方も大歓迎です。
- 令和6年3~4月頃、申し込みいただいたみなさまへの説明会を行なう予定です。また、支援活動以外にボランティア同士の交流も予定しています。
- 申し込みや問い合わせは神科地域包括支援センターまで、電話、メール、FAXなどをお願いします。



## 【サロン・ド・神豊】

かぶ

筋トレ・ストレッチ・脳トレなど、講師の運動指導のもと、みなさんと楽しく運動をおこなっています。ぜひ、ご参加下さい!  
サロン・ド・神豊は平成26年5月に開始しました。たくさんの方々に支えられ、令和6年4月で10周年を迎えます。

### 上野が丘公民館 大ホール

第2・4水曜日 午前10:00~11:30

### 豊殿地域自治センター多目的ホール

第1・3月曜日 午前10:00~11:30



- 参加は無料です。動きやすい服装で、飲み物とタオルを持参して下さい。
- 事前の申し込みは不要です。祝日などで開催がない場合がありますので、開催日程は神科地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。
- 受け付け、会場の準備や後片付け、レクリエーションをやっていただけるサポーターさんを募集しています。



裏面もご覧ください

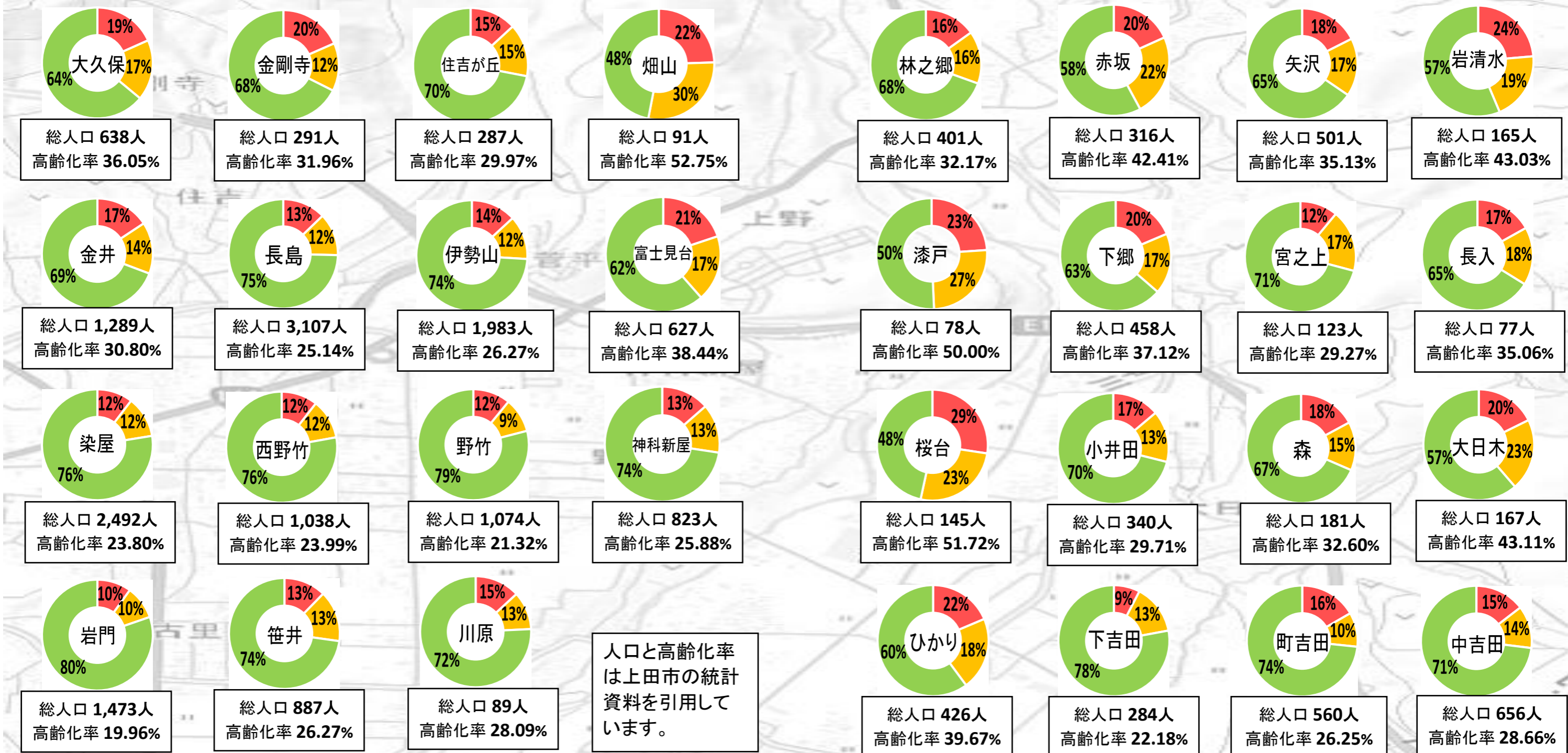
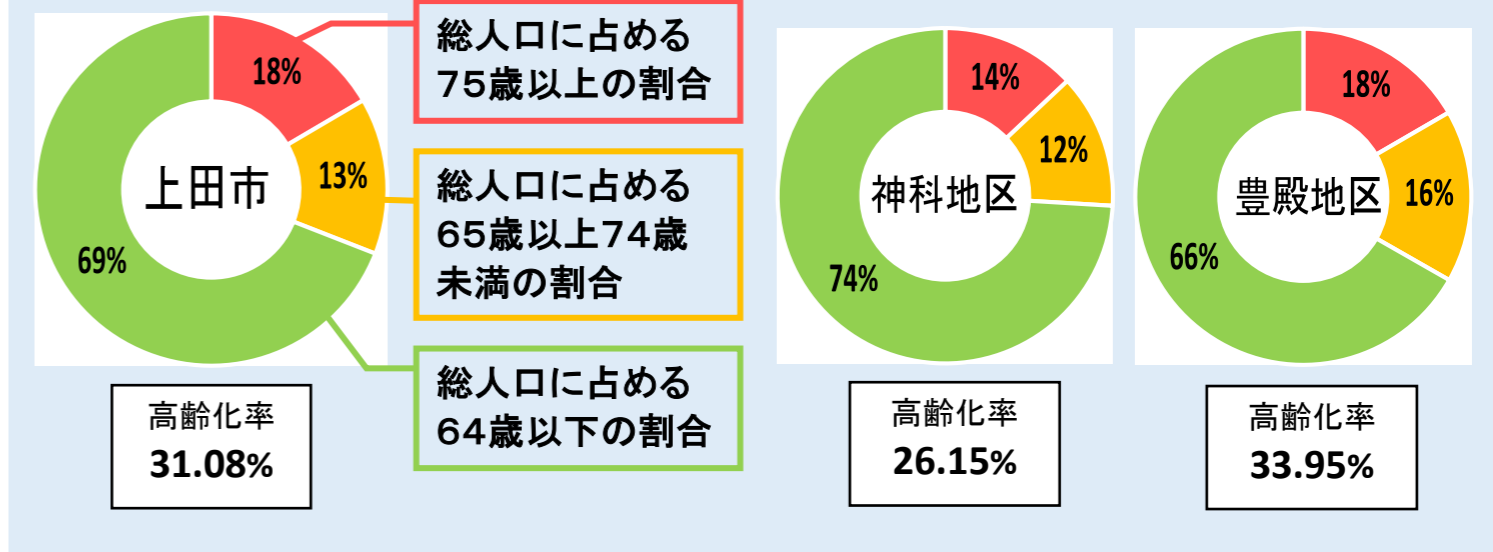


# 神科豊殿地域 自治会別高齢化率の状況(2023年11月)

2023年11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31.08%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。各自治会の状況を知っていただくため、定期的に人口や高齢化率を更新しています。今後の地域での活動にご活用下さい。

(上田市) (神科地区) (豊殿地区) 高齢化率 参考

総人口	152,789人	16,189人	4,878人	全国 29.1% (2023年10月)
65歳以上人口	47,486人	4,233人	1,656人	長野県 32.7% (2023年10月)
75歳以上人口	26,940人	2,211人	872人	



人口と高齢化率は上田市の統計資料を引用しています。