

真田地域包括支援センターだより

令和6年5月号



職員紹介

【 前列左から 】

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）

【 後列左から 】

小宮山 奈津子（社会福祉士）
坂口 三枝子 （主任介護支援専門員）

真田地域包括支援センターは、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。



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！



何気なく自己流でこなしている毎日のお掃除やお洗濯。「もっと楽しく効率的にできないかな?」「新しい洗濯表示が分からない…」「大切な衣類にシミがついてしまった!」「窓拭きをしたら、余計に汚れてしまった…」気になっているけれど聞きにくい。いまさら聞けない暮らしのポイントをプロ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11日（木）午前10時～午前11時30分（受付開始は午前9時30分）
- 会場：真田総合福祉センター 2階 大会議室
- 講師：ダスキンライフケアスタッフ
- 内容：掃除・洗濯のワンポイントアドバイスなど
- 対象：概ね65歳以上の真田地域にお住いの皆様
- お申し込み・お問い合わせ：真田地域包括支援センター（TEL：72-8055）

※ お預かりした個人情報は当事業のために利用し、適切かつ安全に管理・運用することに努めます。



● 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
⑧ 戸沢体操クラブ	戸沢	戸沢公民館	第1木曜日	10:30~
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	つくし区集会場	第2火曜日	10:00~
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	赤井集会所	第2木曜日	13:30~
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~
おたっしゃクラブ	大畑	大畑公民館	第3金曜日	13:30~
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~
萩福祉の会	萩	萩集落センター	最終週の火曜日	10:00~

『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)

- 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、真田地域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。

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。