

# 神科包括だより

第22号  
2024年7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。  
医療法人慈修会(上田腎臓クリニック)が上田市から委託を受け運営しています。

- (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



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)

## 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

## 【サロンド・神豊】

かぶ

筋トレ・ストレッチ・脳トレなど、講師の指導のもと、楽しく運動をおこなっています。ぜひ、ご参加下さい！



- 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。

### 上野が丘公民館 大ホール

第2・4水曜日 午前10:00～11:10

### 豊殿地域自治センター多目的ホール

第1・3月曜日 午前10:00～11:10

## 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敷地内)

【電話】0268-27-2881 【FAX】0268-27-6703

【Eメール】houkatsusien@po2.ueda.ne.jp



## 【地域リハビリテーション活動】

身近にある会場で、講師の指導のもと健康づくり体操を月1回1時間程おこないます。地域住民のみなさん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。開催日程は変更になる場合があります。詳しい日程は各団体へご確認ください。



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1か第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	金井ふれあいの家	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3か第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金曜日 9:30
赤坂	赤坂長寿会体操教室	赤坂公民館	第3火曜日ほか 13:30
小井田	ひなたぼっこ体操教室	ひなたぼっこことよさと	第2火曜日ほか 13:30
下郷	下郷スマイルクラブ	下郷生活改善センター	第3か第4木曜日 13:30
林之郷	体操の会	林之郷公民館	第3か第4月曜日 10:30

## 【特殊詐欺に注意!】

令和5年の上田市における特殊詐欺の被害数は、認知されているもので22件、被害額は1億1千万円以上となっています。  
「自分は絶対にだまされない。」  
「自分なら詐欺を見抜ける。」  
ではなく、「自分もいつ被害に遭うかわからない。」という危機感を持ち、予防策を講じて下さい。



- 特殊詐欺対策用の電話機や専用機器を利用する。
- 留守番電話にして、メッセージを残さない人と話さない。
- 怪しいと思ったら話を聞かずに電話を切る。
- 自分だけですぐに判断せず、身近な人に相談する。
- 家族間の合言葉を決めておく。

## キャッシュカードを狙った詐欺

(預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺盗)

### 他人にキャッシュカードは渡さない!

警察官や金融機関の職員等をかたって、「キャッシュカードを交換する必要がある」などと言って、カードをだまし取る(すり替える)もの



暗証番号+カード渡せ=サギ

## オレオレ詐欺

### 見知らぬ人にお金を渡さない!

息子や孫、会社の上司、医療機関の職員などを名乗って電話で、「すぐにお金が必要」などと言って、お金やキャッシュカードをだまし取るもの



医者+カバンなくした=サギ

## 架空料金請求詐欺

### 電子マネーの番号を教えない!

コンテンツ利用の未納料金やパソコンのウイルス感染修理等を名目として、支払いのため電子マネーを購入させ、額面金額をだまし取るもの



ウイルス感染未納料金+電子マネー=サギ

## 還付金詐欺

### ATMを操作しても還付金は受け取れない!

医療費の還付金があるなどかたって、ATMに不慣れた高齢者を言葉巧みに誘導し、お金を振り込ませるもの



ATM+還付金=サギ

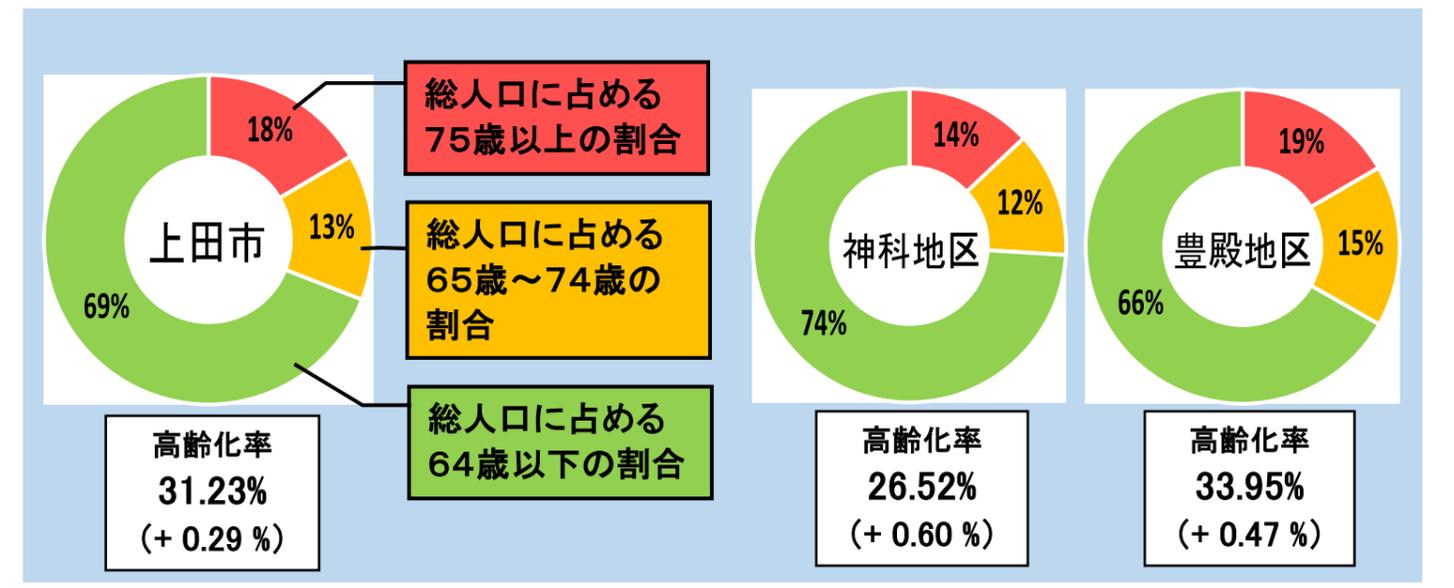
裏面もご覧ください

# 神科豊殿地域 自治会別人口・高齢化率の状況(2024年6月)

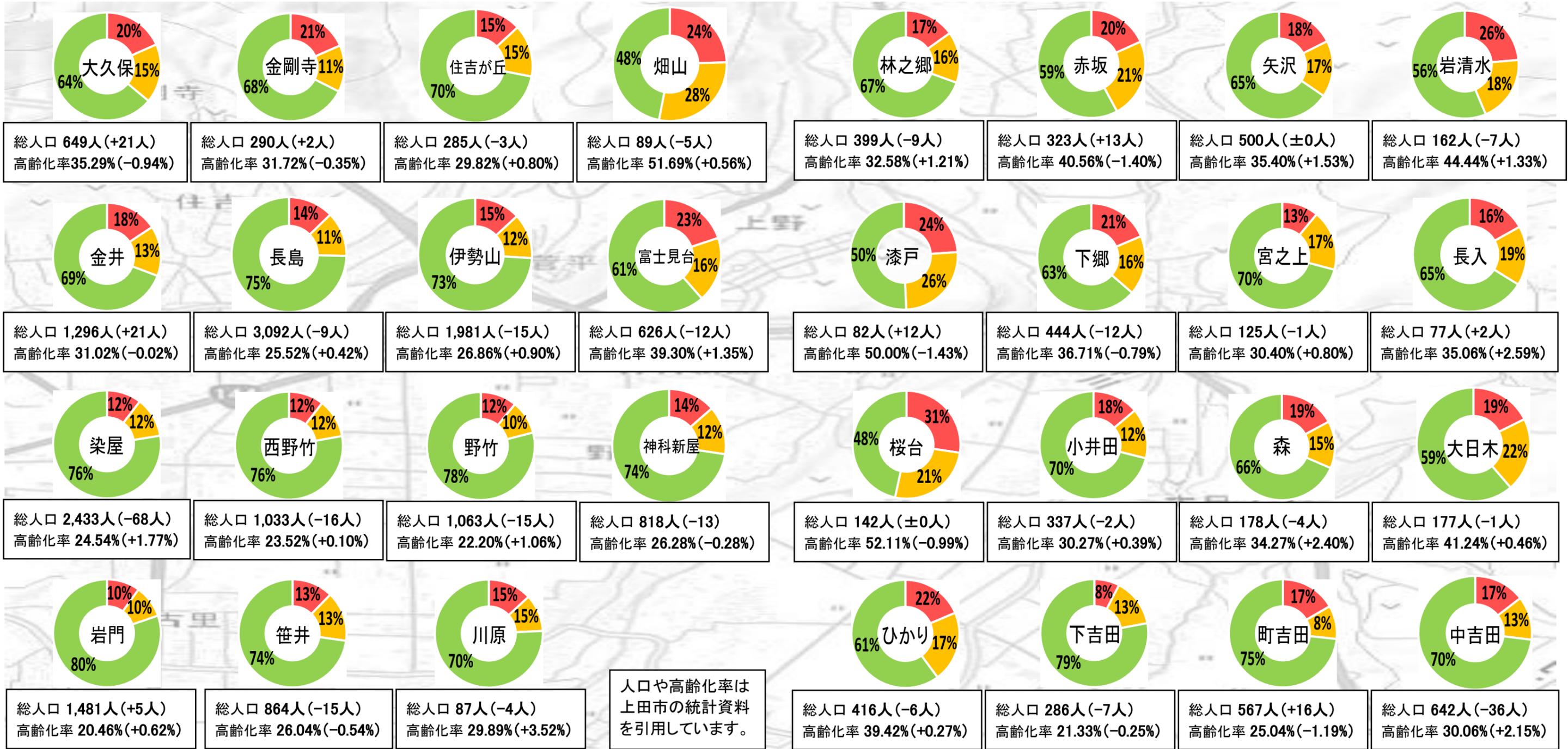
2024年(令和6年)6月の上田市の高齢化率(総人口に占める65才以上の割合)は31.23%です。今後、さらに高齢化が進み、2030年で33.5%前後、2040年には36~37%になると推計されています。

	上田市	神科地区	豊殿地区
総人口	151,899人 (-1,098人)	16,087人 (-130人)	4,857人 (-42人)
65歳以上人口	47,459人 (-66人)	4,266人 (+60人)	1,649人 (+10人)
75歳以上人口	27,428人 (+802人)	2,298人 (+158人)	901人 (+51人)

高齢化率 参考  
**全国 29.1%**  
 (2023年10月)  
**長野県 32.7%**  
 (2023年10月)



## 人口や高齢化率のカッコ内は1年前と比べた数値です(前年同月比)



人口や高齢化率は上田市の統計資料を引用しています。