

真田地域包括支援センターだより

令和7年5月号



職員紹介

※写真左から

小宮山 奈津子（社会福祉士）

塩入 さな江（生活支援コーディネーター）

新 中村 美弥（所長・看護師）

坂口 三枝子（主任介護支援専門員）

～ 新職員あいさつ ～

皆様こんにちは。

4月から真田包括の仲間入りをしました。

早く真田地域に慣れて、お会いできる機会を増やしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

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・地域づくり等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

～上田市内の詐欺の現状と、特殊詐欺や闇バイト等の被害に遭わないための注意点～

のどかな風景が広がる真田地域内でも、不審な訪問販売や空き巣被害等が報告されています。「詐欺の被害に遭わないためには、どうしたらよいのか？」「上田市内の現状を知りたい！」「家族が闇バイトに巻き込まれないか心配…」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地域の安心と安全を守る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（金）** 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：関屋警部補（真田町警察官駐在所 所長）、市民参加・協働推進課職員

● 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・運用いたします。



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：午前8時30分～午後5時15分

※訪問等で職員が不在の場合もあります。来所によるご相談は、事前にご連絡をお願いします。

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。

●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
⑨中原体操教室	中原	中原公民館	第1火曜日	13:30～
戸沢体操教室	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～
⑨下郷沢えがいの会	下郷沢	下郷沢公民館	第1金曜日	10:00～
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～
サロン倶楽部	田中	田中創作館	第3木曜日	13:30～
おたっしやクラブ	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～
萩福祉の会	萩	萩集落センター	第4火曜日	10:00～
洗馬の会	下横道	下横道区民館	第4金曜日	10:00～

●上田市地域リハビリテーション活動支援事業（通称：地域リハ）とは

- ◆住民主体の介護予防活動を支援するため、高齢者の皆さんの集まりの場に運動やレクリエーション等の講師を派遣する上田市の事業です。派遣回数は月に1回1時間で、講師料は上田市が負担しています。
- ◆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、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連絡ください。

～参加者の声～

「プロの先生に指導していただき、足腰の痛みが軽くなった」「参加して、皆さんとお話するだけでも元気になれる」「1人で運動は中々続かないけど、皆さんと一緒にだと頑張れる」等々。

●真田地域の健康と暮らしの安心づくり

真田地域の高齢化率（65歳以上）は、36%を上回り、年々上昇傾向にあります。しかし、真田地域の高齢者は、農業に従事されたり、地域とのつながりを持ちながら元気に生活されています。

この度、真田の郷まちづくり推進会議と協力し、誰もが住み慣れた真田地域で暮らし続けるための一助となるよう外出や生活のお手伝い等の情報を掲載した『真田いきいきマップ ～生活編①～』を作成しましたのでご活用ください。

