

真田地域包括支援センターだより

令和8年5月号

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。

●職員紹介 (AIを使用してイラストを作成しました。)



所長・看護師：中村

介護保険を利用し身体状況の悪化を防ぎ、自立した生活が継続できるように支援します。また、地域の皆さんの介護予防を支援します。



主任介護支援専門員：坂口

高齢者にとって暮らしやすい地域にするため、幅広いネットワークを作り、そこで暮らす高齢者の課題解決や調整に取り組みます。



社会福祉士：小宮山

高齢者の方が安心して生活できるように、その方が持つ様々な権利を守ります。

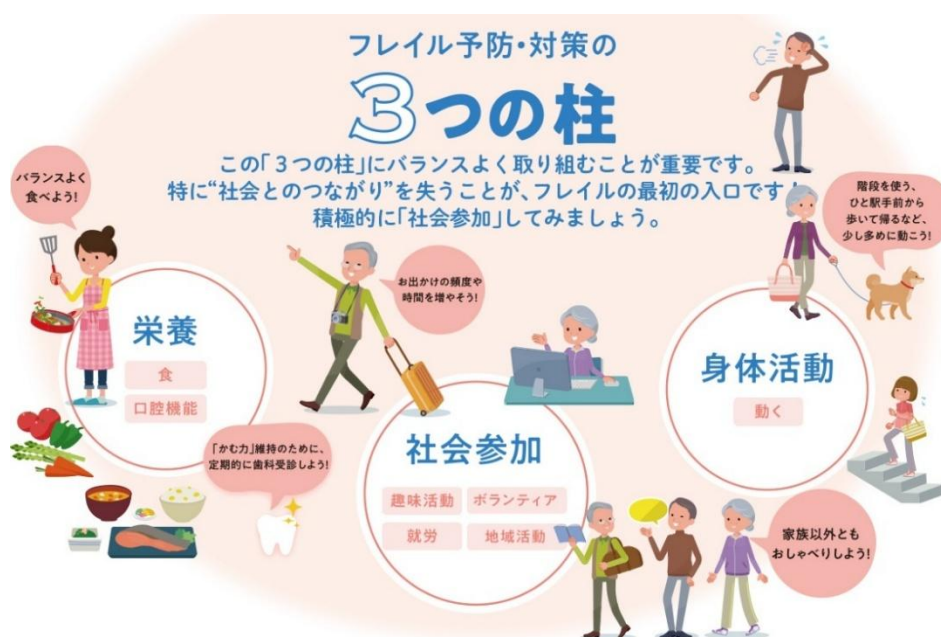


生活支援コーディネーター：塩入

地域の皆様とお会いしながら地域資源や課題、ネットワーク等を把握して、地域支え合いの体制づくりを推進します。

●いつまでも健康に生活するために“フレイル”を予防しましょう！

加齢に伴い、心と体の活力が低下して病気や介護が必要になりやすい状態を“フレイル”といいます。フレイルになる要因は、持病（生活習慣病等）の重症化と心身機能の低下で、高齢者の多くがフレイルの段階を経て要介護状態になります。しかし、早期発見と適切な介入によって健康な状態に戻る可能性があります。フレイルを予防して健康寿命を伸ばしましょう！



真田地域包括支援センター ※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。
〒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
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。

健康に生活するためには、週1回以上の人とのつながりが必要です。様々な活動に参加してみませんか。

●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
荒井つくしんぼの会	荒井	荒井公民館	第1若しくは第2月曜日	14:15～
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～
下郷沢えがおの会	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～
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～
⑨レッツゴー体操	横尾	真田老人福祉センター	第2木曜日	13:00～
つつじ会	赤井	赤井集会所	第2木曜日	14:30～
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)

- ◆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。派遣回数には月に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。

●はつらつ健康教室 (介護予防体操)

- ◆上田市在住の概ね60歳以上の方を対象に、介護予防のポイントの講義と身体機能を維持する体操や筋力アップの運動等を講師が楽しく指導しています。

(健康づくりチャレンジポイント対象事業)

- ◆会場：真田中央公民館
- ◆時間：10時30分～11時30分 (受付開始は10時～)
- ◆日程：上田市のホームページや広報うえだにてご確認ください。
- ◆運動しやすい靴と服装でご参加ください。

