

真田地域包括支援センターだより

令和8年9月号

真田地域包括支援センターってどんなところ？

「これって、誰に相談したらいいんだろう？」そんな時は、真田地域包括支援センターへ！

地域包括支援センターは、65歳以上のみなさんの暮らしをサポートする身近な相談窓口です。

「まだ相談するほどじゃないかな？」と思うことでも大丈夫。

たとえば、こんなことはありませんか？

- ・介護保険ってどうやって使うの？
- ・最近、足腰が弱くなってきた
- ・家族の介護について相談したい
- ・物忘れが気になる
- ・一人暮らしの生活がちょっと心配
- ・ご近所の高齢者の事が気になる
- ・これからも住み慣れた地域で暮らしたい



看護師・主任ケアマネージャー・社会福祉士が一緒に考えます。

「ちょっと聞いてみたい」をお待ちしています。

●『新しい認知症観』をご存じですか？

高齢化の進展に伴い、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症を発症すると予想されています。認知症は決して特別なことではなく、誰もがなり得る身近なものです。だからこそ、これからは「治すこと」や「予防」だけを目指すものではありません。認知症の人を「支えられる側」として分けるのではなく、「地域を共につくる大切な仲間」として一緒に生きていく社会（共生社会）を目指しています。

上田市では、令和7年に長野県内で初となる『認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言』を行いました。これに合わせて、認知症に対する見方（認知症観）も大きく変わっています。これまでの認知症のイメージは、「何もできなくなる」「お世話されるだけの人」という暗いものでした。しかし、新しい考え方は、「**認知症になってもできることややりたいことがあり、希望を持って自分らしく暮らし続けられる**」という前向きなものです。9月は認知症月間です。認知症に関心に向け、理解を深めてみませんか。

●上田市が掲げる『認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言』



- 1 誰もがどんな状態であっても自分の思いを大切にし、希望をもって私らしく歩みます
- 1 認知症の人を正しく理解し、子どもから大人まで立場を越えてつながり、ともに歩みます
- 1 ずくをだし、集い・笑い・よく動き、食に気をつけ誰もが認知症に備えます
- 1 認知症を誰もが自分ごととしてとらえ、互いを尊重し、支え合い、安心して暮らせるまちをともに作りします

これからに備えて**真田地域初開催！！**

参加者
募集

●脳力アップ！**ずくだせ教室** ～真田地域版～

「いつまでも元気に過ごしたい」そんな方におすすめです。

簡単な運動や脳トレ、おしゃべりを楽しみながら心も体も元気を保ちましょう！
全3回の教室ですが、気になる回のみのご参加も可能です。
動きやすい服装でお越しください。

●開催日と内容

- ・第1回：10月21日（水）『脳に良い生活習慣』
- ・第2回：11月11日（水）『毎日続ける運動習慣』
- ・第3回：12月16日（水）『今から備える認知症』

最後は一緒に美味しいコーヒーを飲みましょう！

●時 間：午後1時30分～午後3時（受付開始：午後1時）

●会 場：真田老人福祉センター 大広間

（お車でお越しの方は、真田地域自治センター駐車場をご利用ください。）

●持ち物：筆記用具、飲み物、タオル

●お申込み・お問合せ（お電話にてお申込みください。）

- ・真田地域包括支援センター：TEL **72-8055**
- ・真田地域自治センター高齢者支援担当：TEL **72-4700**



※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・運用します。

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。