

川西地域包括支援センター

# 川西包括だより

令和5年4月15日発行 第39号

編集責任者: 蒲生

桜の時期が過ぎ、季節は新緑に向かって参りますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。川西地域包括支援センターは、川西地域・川辺泉田地域(第6中学校区)にお住まいの高齢者の皆さんの介護予防・健康・介護・福祉・医療などの相談をお受けするための、上田市から委託を受けた相談センターです。**身近な相談窓口**としてご活用ください。



私たちが、皆さんからの相談にお応えします！

## 川西包括スローガン

- 地域はみんなでつながろう
- 地域のかを出し合おう
- 地域はみんなで支えよう

相談日: 月曜日～金曜日 定休日: 土日祝

時間: 8時30分～17時15分

\* 電話相談は24時間年中無休で受け付けています(相談時間外は転送電話での対応となります)。

\* 相談は無料です。\* 秘密は厳守いたします。

川西地域包括支援センター

上田市小泉 769 番地 3 電話: 26-1172



← ホームページ

フェイスブック →





# 川西地域包括支援センターへ お出かけください！

川西地域包括支援センターでは、相談受付の他に、地域の高齢者の皆様のためにセンターの開放をしています。センター主催イベントの他にも、通院やお買い物のついでに、バスやタクシーを待つ間に、「誰かと喋りたいな…」と感じた時など、お気軽にお立ち寄りください。

## オレンジカフェ『ひなたぼっこ』



毎月第3木曜日の13時30分～15時00分頃まで、オレンジカフェ『ひなたぼっこ』を開催しています。認知症は、今や誰がなってもおかしくない病気となりました。『認知症』について、一緒に理解を深めませんか？ささやかながら、お茶菓子と珈琲を用意してお待ちしています。参加費は100円です。

参加者  
募集中



## かわにしミュージックセラピーの会 『音の輪クラブ』



毎月第1木曜日の10時00分～11時00分まで、かわにしミュージックセラピーの会『音の輪クラブ』を開催しています。音楽を通じて認知症予防や健康づくりに取り組んでみませんか？参加費は無料です。  
※4月、5月は第2週目の開催となります。



『音の輪クラブ』、『ひなたぼっこ』についてのお問い合わせは、川西地域包括支援センター(☎26-1172)まで。

# おひとり暮らしの命を守る 対策を考えてみませんか？



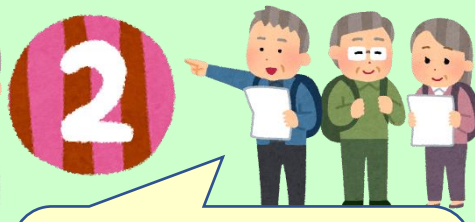
核家族化の進行により、65歳以上の高齢者のおひとり暮らしの割合は年々増加傾向にあり、現在では約3人に1人がおひとり暮らしとなっています。

**高齢者の健康に関する意識調査**では、60歳以上のおひとり暮らしの人の約半数が孤独死を身近に感じています。こうした不安を解消するためには、病気やケガなどの緊急事態に備えて、しっかり対策を取っておく必要があります。

## おひとり暮らしの命を守る6つの対策



ご近所の方々と、日頃から**あいさつ**を交わすなどの交流を持ちましょう。



サークル活動やボランティアなど、定期的に**参加できる場所**を作っておきましょう。



**健康的な食生活**を心がけましょう。お弁当の宅配業者の中には、安否確認も行なってくれるところもあります。



SNSで交流するなど、常にひとりであるという意識をなくして、**人とのつながり**を感じることも大切です。



**見守りサービス**を活用しましょう。郵便局や宅配業者、水道や電気の使用状況による民間の見守りサービスもあります。

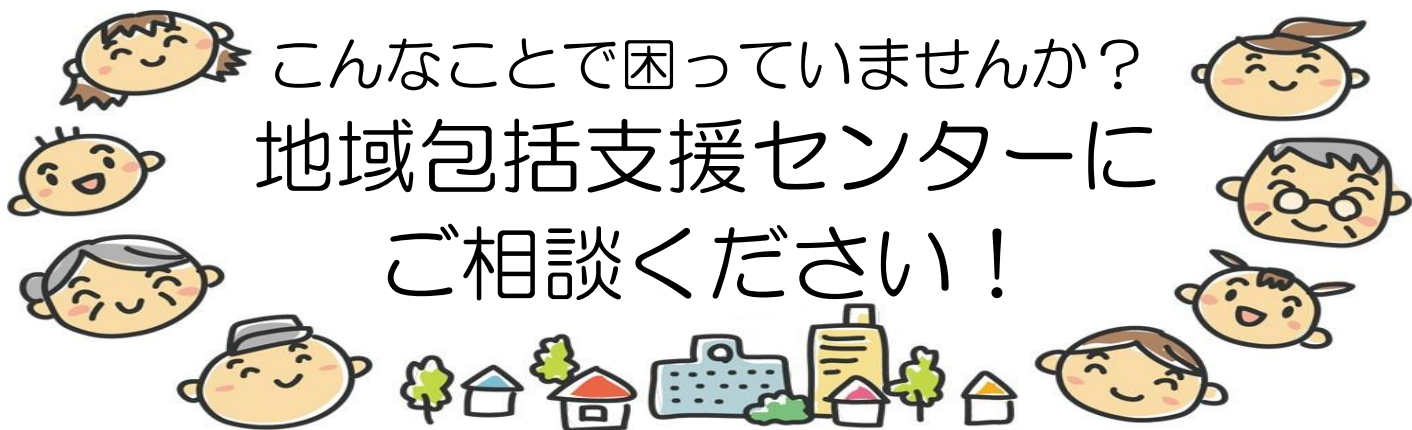


お住まいの自治体の提供する**高齢者支援サービス**を活用しましょう。

高齢者のおひとり暮らしには様々なリスクが潜んでいますが、高齢者自身も家族や社会から孤立しない生活を心がけることで、外とのコミュニケーションが生まれて、より充実したシニアライフになることもあります。

また高齢者が安全かつ安心して日々の生活を送るためには何が必要か、どのような支援が出来るのかを家族でしっかり話し合い、各家庭に合った対策をとることも重要です。

気になることがあれば、お気軽に地域包括支援センターまでご相談ください。



# こんなことで困っていませんか？ 地域包括支援センターに ご相談ください！

•今まで自分で出来ていたことが、出来なくなってきた。  
•もの忘れが心配。

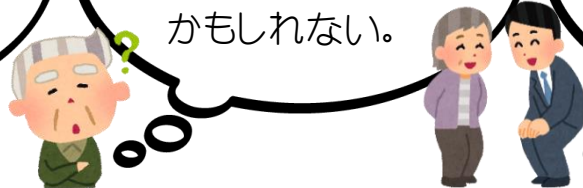
•足腰が弱くなってきた。寝たきりにならないように介護予防がしたい。

•介護保険の認定を受けたい。介護保険のサービスを利用したい。

•ひとり暮らし、高齢者だけで暮らしているので、今後の生活が不安。

•お金の管理が難しくなってきた。  
•特殊詐欺にあったかもしれない。

•近所に、家族から虐待を受けているかもしれない人がいる。



歳を重ねることで出て来る困りごと、心配ごとなど、お気軽にご相談ください。

ご相談は、電話でも、センターへ来所していただいても、ご自宅へ訪問させていただくことも可能です。身近な相談窓口として、ご活用ください。



川西地域包括支援センター  
(デリシア川西店様となり)

川西地域包括支援センター

## LINE 公式アカウント



川西地域包括支援センターでの催しや、地域での活動の情報などをお届けします！  
左記の QR コードを読み込んで、お友だち登録をお願い致します。