

# 真田地域包括支援センターだより

令和5年9月号

## ● 男性のいまさら聞けない暮らしのポイント スキルアップ講座

『男性のいまさら聞けない暮らしのポイント スキルアップ講座』は、今年度初めての企画。真田地域にお住いの男性9名がご参加くださいました。

前半は、上田市廃棄物対策課職員の佐藤さんによる「ごみの出し方と分別の方法」の講義。参加者の皆さんから「ラップに貼られている値札シールが剥がれない。」「シェービングフォームの缶の分別は？」等々、活発な質問が飛び交いました。後半は、管理栄養士の三木さんによる「食生活のポイント・食事の塩分量について」実践を交えた講義。インスタントの味噌汁は、1袋で2杯分のお湯で作ってもおいしく食べられることが分かりました。また、1日の食事内容を食品群別に色分けし、食生活と体のバランスについて等、会場が一体となり一緒に楽しく考えました。



## ● 男性の料理教室 参加者募集

「男性にも手軽に作れる料理を知りたい」「料理のレパートリーを増やしたい」「毎日の食事の準備、最近何となく億劫になってきた…」そんなお声にお応えし、初心者でも手軽に作れるお惣菜を活用したアレンジレシピを中心に料理教室を開催します。詳細のお問い合わせ・お申し込みは、下記連絡先までお願いします。



- 日程：12月14日（木）午前
- 会場：真田総合福祉センター2階 調理室
- 定員：15人（先着順）
- 対象：真田地域にお住いの概ね65歳以上の男性
- 参加費：300円
- 持ち物：エプロン、マスク、三角巾  
持ち帰り用のタッパー3個

### 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：8時30分～17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。



## ● 真田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35%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、リタイア後も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。わたしたち地域包括支援センターでは、高齢者の皆様が住み慣れた真田地域で暮らし続けられるよう、地域の皆様と一緒に健康と暮らしを支える取組をすすめています。この一貫として、昨年度は生活の一助となるよう『真田いきいきマップ ～お買い物編～』を真田の郷まちづくり推進会議と真田町商工会と一緒に作成しました。

また、令和3年度から“健康と暮らし”をテーマとした～地区懇談会～を継続して開催するとともに、10月13日（金）には、『未来予想図、笑顔あふれる真田のまちづくり』と題して真田地域住民支え合い研修会～全体研修会～を開催します（下記参照）。これからも住民の皆様と一緒に真田地域の健康と暮らしを支えてまいりたいと思います。



『真田いきいきマップ ～お買い物編～』



## 真田地域住民支え合い研修会 ～全体研修会～

### 未来予想図、笑顔あふれる真田のまちづくり

- 日時：10月13日（金） 午後1時30分～午後3時30分（受付開始 午後1時）
- 会場：真田中央公民館 大ホール
- 講師：井上信宏さん（信州大学経法学部教授）  
“住めば健康になるまちづくり”をテーマに高齢者の健康と暮らしを現場目線で研究されている。
- 主催：真田の郷まちづくり推進会議・さなだ福祉のまちづくりを考える会
- 共催：長野県長寿社会開発センター上小支部・真田地域包括支援センター
- 申し込み：TEL 72-8055 真田地域包括支援センター（担当：塩入）

※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・運用することに努めます。

