

川西地域包括支援センター

# 川西包括だより

令和5年11月15日発行 第41号  
編集責任者:蒲生

晩秋の候、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。

認知症に関する悩み、ひとりで抱えていませんか？

## オレンジカフェへお出かけください！

川西地域包括支援センターでは、毎月第3木曜日の午後に、**オレンジカフェ『ひなたぼっこ』**を開催しています。認知症について関心のある方であれば、どなたでも参加することが出来ます。この地域が認知症になっても暮らしやすい地域になるよう、認知症について理解を深めてみませんか？ささやかながら、珈琲やお茶菓子を用意してお待ちしております。



優しさを伝える認知症ケア技法『ユマニチュード』に関する勉強会

### LINE公式アカウント



川西包括公式LINEにて、センターでの催しや各種情報をお届けします！

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→



ご存じですか？

## 上田市認知症見守りネットワークと 個人賠償責任保険のご案内

### 【上田市認知症見守りネットワークとは？】

認知症になると、記憶力や判断力が低下します。それによって、出かけた理由を忘れて家に帰れなくなってしまうことがあります。

そこで、家に帰れなくなってしまう心配のある方の情報を、**あらかじめ**上田警察署、上田市役所、地域包括支援センターに登録しておくことで、行方が分からなくなってしまった際に早期発見・早期保護につなげることが出来ます。

#### ①事前登録



髪型や背格好は…  
よく行くところは…  
歩き方の特徴は…  
顔写真と全身写真…

何をしに出て来たんだっけ…？  
うちはどこ…？



#### ②警察(☎110番)へ連絡

上田市認知症見守りネットワークに登録してある人が**行方不明**です！



事前登録してあった情報をもとに早期発見・早期保護

### 【個人賠償責任保険とは？】

上田市認知症見守りネットワークに登録すると、自動的に上田市が契約者となる『**個人賠償責任保険**』に加入となります(個人の掛け金負担はありません)。万が一他人にケガを負わせてしまったり、財物を壊したり、バスや電車等を運行不能にさせたなどして法律上の損害賠償を負うことになってしまった場合に、費用などが補償されます。  
※保険のみの加入はできません。



### 【登録するには？】

- 〈対象者〉:認知症により行方不明になる恐れのある高齢者等
- 〈方法〉:担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センターに相談し届出書を記入する。
- 〈問合せ先〉:上田市高齢者介護課(☎23-5140)  
川西地域包括支援センター(☎26-1172)

ほっと安心！  
見守りネットワーク





『歩いて行ける!』身近な場所で健康づくりをしませんか?  
**『地域リハビリテーション活動支援事業』**  
 お住まいの地区の集会所など、歩いて行かれる場所で月に1回1時間、健康体操や脳トレなど、介護予防のための指導を受けることができます!  
 (講師は上田市より派遣されます)  
**参加費 無料**  
**対象者:** 上田市にお住まいで、おおむね65歳以上の方(65歳以下の方の参加もOK)  
 身の回りのことが自分でできて、自分で会場まで来ることが出来る方  
 ※ 祝祭日等の関係で開催週が変更になっている場合があります。

**新規会場も募集中!**  
**『自分の家の近くの集会所で開催したい!』**  
 という方は、  
 上田市高齢者介護課  
 (電話 23-5140) か  
 川西地域包括支援センター  
 (電話 26-1172)  
 までご相談ください。

**氷沢にこにこクラブ**  
 入組事務所 第4水曜日  
 10時00分~11時00分

**中組ひまわり会**  
 中組事務所 第1水曜日  
 10時00分~11時00分

**下室賀体操教室**  
 下室賀コミュニティセンター 第2金曜日  
 10時00分~11時00分

**日向キラキラクラブ**  
 日向公民館 第4水曜日  
 10時00分~11時00分

**笹洞城いきいきクラブ**  
 原組事務所 第4金曜日  
 10時00分~11時00分

**本組お喜楽クラブ**  
 本組事務所 第3火曜日  
 10時00分~11時00分

**室賀健康広場**  
 JA信州うえだ室賀店 第1水曜日  
 10時00分~11時00分

**真田丸**  
 岳之組生活改善センター 第4水曜日  
 13時30分~14時30分

**小泉町ニコニコ体操**  
 小泉町生活改善センター 第2水曜日  
 14時00分~15時00分

**築地いきいきげんき教室**  
 築地公民館 第3火曜日  
 13時30分~14時30分

**いきいき体操会**  
 東築地公民館 第1水曜日  
 10時00分~11時00分

**いきいき体操クラブ**  
 上田原自治会館 第3火曜日  
 10時00分~11時00分

**浦野ずくせサロン**  
 浦野上町実行組合 第2月曜日  
 10時00分~11時00分

**どんぐりヨガ**  
 岡第3生活改善センター 第4月曜日  
 14時00分~15時00分

**ビバ・ビバ体操**  
 ひばりヶ丘生活改善センター 第1木曜日  
 10時00分~11時00分

**岡城若人体操クラブ**  
 岡防災センター 第4木曜日  
 10時00分~11時00分

**町小泉筋トレ・脳トレ倶楽部**  
 町小泉郷倉会館 第4金曜日  
 13時30分~14時30分

**あやめクラブ**  
 吉田会館 第3火曜日  
 10時00分~11時00分

**倉升りんごクラブ**  
 倉升公民館 第4火曜日  
 10時00分~11時00分

**浦野コスモス会**  
 浦野公民館 第3水曜日  
 10時00分~11時00分

**さわやか健康教室**  
 越戸公民館 第4火曜日  
 10時00分~11時00分

**水曜会**  
 憩いの場「あそび家」 第2水曜日  
 10時00分~11時00分

**スマイル体操クラブ**  
 藤之木公民館 第2木曜日  
 10時00分~11時00分

**仁古田健康教室**  
 仁古田自治会文化会館 第3火曜日  
 10時00分~11時00分

**福田長命クラブ**  
 福田区民センター 第2金曜日  
 10時00分~11時00分

**古吉町健康体操クラブ**  
 古吉町生活改善センター 第2金曜日  
 10時00分~11時00分

**音の輪クラブ**  
 川西地域包括支援センター 第1木曜日  
 10時00分~11時00分

**わいわいストレッチクラブ**  
 仁古田公民館 第1火曜日  
 13時30分~14時30分

**さくらクラブ**  
 神畑公民館 第4火曜日  
 13時00分~14時00分

お問い合わせは **川西地域包括支援センター** (電話: 26-1172) まで