

うらがわらちいきほうかつしえん

浦川原地域包括支援センターだより

No.1

発行 令和2年1月15日

〒942-0398

上越市浦川原区顕聖寺242番地2

浦川原高齢者生活福祉センター内

(いきいきセンター内)

浦川原地域包括支援センター

電話 025-599-3872

地域包括支援センターは上越市が設置した高齢者総合相談窓口です。
平成30年度から、地域包括支援センターが再配置になり、2年目になりました。
下の写真の4人で、浦川原区を回っております。地域で顔を見かけましたら声を掛けてください。よろしくお願いします。

高齢者が住み慣れた地域でその人らしく安心して過ごすことができるように、
高齢者の総合相談支援や権利擁護のほか、介護保険、福祉サービスについての
情報提供などを行っています。問題事などはひとりで抱えこまず、地域包括支援
センターにご相談ください。

相談は無料です。ご自宅へも訪問いたします。

◎さまざまな相談事 一人暮らし、高齢者世帯等で生活の困りこと・心配こと、相談したい。

◎健康や介護の事 寝たきりの予防や介護方法、高齢者が集まる場所を知りたい。

◎認知症なんでも相談窓口 物忘れについて相談したい。

認知症のことや、その予防方法を知りたい。

◎介護サービスのこと 介護サービスや介護予防サービスを利用したい。

◎権利を守ること 財産管理や、消費者被害、虐待などについて心配がある。

～浦川原地域包括支援センター職員紹介～

何でもご相談
ください。



スーパー社協マン



主任介護支援専門員
ヘンター長
市村 千映
いちむら ちはる

看護師
ながい ちえこ
永井 智恵子

社会福祉士
ほった かづみ
堀田 克巳

主任介護支援専門員
ヘケアプランナー
あおき くみこ
青木 久美子



上越市社協
マスコットキャラクター
ぬくりん

地域ケア会議を開催しました。

今年度も、浦川原地域包括支援センターでは大勢の方からの参加をいただき地域ケア会議を開催しました。

今回は、東頸4区の自殺の現状・傾向・未遂の方への対応について、どのような支援ができるかグループで話し合いました。



日時：9月25日（水）13：30～15：00 於 浦川原保健センター

内容・講話「上越市（東頸4区）の自殺の現状について」 浦川原区総合事務所太田上席保健師長様

・グループワーク 「今まで関わった事例について」「自分として何が支援できるか」

いただいたご意見のいくつかをご紹介します。

- ・サインを見逃さない。
- ・普段と様子が違ったら一人で悩まず専門機関（包括・総合事務所）に繋ぐ。
- ・健康講座などで「死」について話題にする。
- ・男性の自殺者が多いため、熱中できることがあるといいのではないかな。
- ・地域の交流で生きがいを持ってもらう。



看護師からのワンポイントアドバイス

看護師の永井です。インフルエンザが流行する季節になりました。

皆さん、お元気でお過ごしでしょうか。私の方から、インフルエンザにかからないように予防についてお知らせします。

○予防接種を受ける。

○外出するときはマスクを着用する。

○帰って来たら、うがい・手洗い・アルコール手指消毒。

※アルコール消毒液は薬局やスーパーで手軽に購入できます。

○室内温度は高くせず、定期的に窓を開けて換気する。

○加湿器などを使用し、適度な湿度（50%～70%）を保つ。

※しっかり栄養・休養を取り、ウイルスに負けない体づくりを心掛けましょう。

