

# 浦川原地域包括支援センターだより

No.2

発行 平成31年2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ってなあに？～

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ための、「高齢者総合相談窓口」です。

- ♥ さまざまな相談事
- ♥ 健康や介護のこと
- ♥ 権利を守ること
- ♥ 介護サービスのこと



何でもご相談  
ください。

スーパー社協マン

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。

## 保健師からのワンポイントアドバイス

皆さん、冬を乗り切っていますか？ 雪国の暮らしを頑張っていますね！さあ、体操して寒さで縮んだ体を伸ばしてあげましょう。

### ・首(10回ずつ)

左右倒し運



上下運動

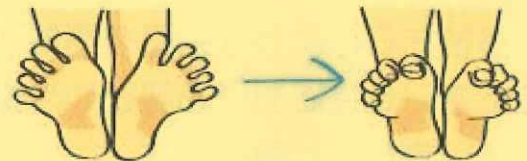


左右振り  
向き運動



### ・足(20回ずつ)

- ① 足の指を大きく開いてパー、次にぐっと閉じてグー



- ② ゆっくりと足首を伸ばす・曲げる運動



### ・背中(10秒間)

胸を張って顔  
を上にあげる



両手を後ろで組み、  
肘を伸ばして上に  
あげる



## 『地域ケア会議』を開催いたしました

11月1日、浦川原保健センターにおいて、「東頸地区の医療連携を考える」をテーマに、地域ケア会議を開催いたしました。これは、いろいろな立場の人が連携し、地域課題を協議することを目的として実施しているものです。東頸地区の医師、歯科医師や医療関係者、行政、介護サービス事業所の方などから多数ご出席いただき、現在行っている医療連携や今後の連携方法について、普段なかなか聞くことのできない先生方の生の声をおうかがいすることができ、今後の業務や地域を考えるうえで、医療連携を意識する有意義な会議となりました。



(医療連携地域ケア会議より)

また、12月から1月にかけて中保倉、末広、月影、下保倉地区毎に開催し、町内会長と民生委員の皆様からご出席いただきました。会議は高齢者や福祉に関する説明、情報提供を行った後、「地域における見守り（ネットワーク）や地域活動について」をテーマとした懇談の、2部に分けて行われました。懇談では、地域における見守りや、地域活動について意見が交わされ、地域の困りごとについては、後継者不足のほか、緊急連絡先の把握や協力体制の難しさなどが挙げられ、各地域で工夫しながら対応している様子が見えられました。

また今後については、町内での講座開催の要望や、町内会の垣根を越えたネットワーク作りなど、前向きな発言も聞かれました。

今後もこのような会議を開催することで、参加された皆様から意見を挙げていただき、地域における課題や活動方針を皆様から共有していただけるよう、支援していきたいと思っております。



(月影地区地域ケア会議より)

