

福祉・高齢者部会 だより

第3号

発行 令和4年8月16日
発行責任：福祉・高齢者部会

《令和4年度の事業計画》

(1) 歌声広場

5月16日(月)・17日(火) (中止)
7月18日(月)・19日(火) (済)
9月12日(月)・13日(火)
12月19日(月)・20日(火)

(3) 元気もりもり体操

8月22日 (月)
11月21日 (月)

(2) 寝たきりにならない体操

6月20日 (月) (済)
10月 3日 (月)

(4) その他の活動

地域探訪・講演会・視察研修を計画

6月20日西部公民館で寝たきりにならない体操
が開催されました

講師：鷲巣 国彦先生



スクワット体操を指導



7月18日・19日西部公民館で歌声広場
が開催されました

歌声指導：はっぴーきゃりー



信濃の歌・童謡唱歌
など11曲を歌い、中
には振付をつけなが
ら楽しい時間を過ご
しました。



「西部包括・社協」
熱中症対策、お金に
絡む話をお聞きしま
した



「高原列車は行く」振りをつけながら歌いました

屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。
一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



今年も、例年になく速く梅雨が明けました。厚生労働省から「屋外・屋内でのマスク着用について」のリーフレットが出ています。マスク着用は、感染防止対策には重要ですが、熱中症にならない事も重要です。参考になさってください。

【屋外】

距離が確保できる	距離が確保できない
マスク必要なし	マスク着用推奨
会話をする 	
マスク必要なし	マスク必要なし
会話をほとんど行わない 	徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

【屋内】

距離が確保できる	距離が確保できない
マスク着用推奨	マスク着用推奨
会話をする 	
※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可	
マスク必要なし	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない 	通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。

夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。



人口数は、令和4年4月1日現在の上田市統計資料より

自治会	総人口	65歳以上	高齢化率	75歳以上	後期高齢化率
下 紺屋 町	681	250	37%	148	22%
鎌 原	376	102	27%	54	14%
西 脇	312	103	33%	55	18%
新 町	379	104	27%	63	17%
諏 訪 部	446	161	36%	96	22%
生 塚	504	159	32%	108	21%
常 磐 町	942	256	27%	160	17%
緑 が 丘	483	193	40%	110	23%
新 屋	935	342	37%	211	23%
緑 が 丘 北	817	305	37%	215	26%
緑 が 丘 西	810	226	28%	116	14%
城 北	1,310	349	27%	226	17%
秋 和	1,534	458	30%	239	16%
上 塩 尻	1,666	470	28%	252	15%
下 塩 尻	930	313	34%	170	18%
合 計	12,125	3,791	31%	2,223	18%

数字で見る西部地域の高齢化率

◎左の表は、上田市西部包括支援センターさんが六月に発行された「西部包括便り」の資料から数字を引用しました。