

# 健康・福祉部会 だより

西部地域まちづくりの会

発行 令和6年8月8日  
発行責任：健康・福祉部会

暑さ厳しき折、皆様いかがお過ごしでしょうか

本年度総会において、「福祉・高齢者部会」は「健康・福祉部会」と名称を変更し、西部地区（西部地区・塩尻地区）全体で助け合い、誰もが健康で安心して生き生きと暮らせる地域づくりを目指し活動する事としました。

さて、皆さんは、今生活する中で「困った。どこに相談すればよいのだろうか?」という事ありませんか?

今回は、「健康・福祉部会」で一緒に活動していただいている「上田市社会福祉協議会」・「西部包括支援センター」の活動をピックアップして、どんな相談にのってくれるのかをお知らせしたいと思います。

困り事はいつ起こるかわかりません。困った時は一人で抱え込まず、まずは相談してみてください。その一歩が大切です。

健康・福祉部会 部会長 横関妙子

## 健康・福祉部会の活動予定

- ・ 歌声広場  
8/5, 10/7, 12/2
- ・ 寝たきりにならない体操  
9/2
- ・ 元気もりもり体操  
11/26
- ・ ぶらっと散歩  
10/20

「〇〇」について

- ・ 知りたい
- ・ 相談したい

こんな時、**地域包括支援センター**へご相談下さい

自分や家族の健康について



介護保険について知りたい・利用したい

一人暮らしで、今後の生活が不安

最近の特殊詐欺にはどんなものがあるの?

足腰が弱くなったので介護予防がしたい

## 上田市西部地域包括センター

住所: 上田市常磐城 2256-1

電話: 0268 71-5712

相談日: 月曜日から金曜日 8:30~17:30



# 社協にはこんなことも 《相談》できます！

## 結婚したい

- ★お相手探し
- ★お見合いの調整

## 子育て

- ★子どもの預かり
- ★子どもの遊び場
- ★放課後の居場所
- ★子ども服を譲りたい  
・譲ってほしい

## ボラン ティア

- ★人の役に立ちたい
- ★ボランティアを頼みたい
- ★地域で踊りなどの披露
- ★災害救援ボランティア

## 地域づくり 生きがい づくり

- ★地域でのふれあい活動
- ★住民支え合いマップ
- ★レクリエーション用品を  
借りたい
- ★高齢者のクラブ活動

## 高齢の方 障がいの ある方

- ★日常生活のお手伝い
- ★福祉サービスの利用や  
お金の管理のお手伝い
- ★介護の相談

上田市社協  
27-2025  
(代表電話)

## どなた でも

- ★心配ごと相談
- ★法律相談
- ★生活に困っている
- ★ひきこもりで悩んでいる
- ★仕事が見つからない

詳しくは  
「上田市社協」で  
検索

ホームページアドレス  
<https://www.ueda-shakyo.or.jp/>



▲社協ホームページ

〒386-0012

上田市中央三丁目5番1号（上田市ふれあい福祉センター内）

電話:0268-27-2025 FAX:0268-27-2500

どこに相談したら良いか  
わからない方は  
社協にご相談ください！

ご相談は無料です  
秘密は守ります

## 【健康・福祉部会の活動の様子から ～ 歌声広場 編 ～】

歌声広場では、童謡唱歌・昭和歌謡・フォークソングなど、様々なジャンルの歌をみんなで歌っています。特に「幸せなら手をたたこう」は、替え歌にして心と体を動かしています。6月には「東京ブギウギ」を歌い、最後には、みんなで「ハイ!!」と大きな声で叫んで盛り上がり、みんなの顔が素敵な笑顔になりました。

公民館の新しい職員さんにもご参加をお願い致し、会場を盛り上げていただきました。会の最後には、頑張つて歌った自分と、一緒に集った仲間を褒めたたえる拍手をし、次回の歌声広場での再会を願い「今日の日さようなら」を歌い、歌い収めとしました。《本当に楽しく、幸せに包まれたひと時でした。》

歌の上手下手は関係ありません。聴いているだけでも大丈夫です。ぜひご参加を！！「待っていま…す。」