

2021年

12月発行

ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター

第141号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

令和3年度 第1回地域ケア推進会議

10月13日（水）に、第1回地域ケア推進会議をコアかがやきで開催いたしました。対象は令和2年度の地域ケア個別会議に参加していただいた、民生委員、町内会役員の方をはじめ、サービス事業所や医療機関の方、行政の方など、21名にご参加いただきました。

中部北地域包括支援センターでは、毎年2回、地域ケア推進会議を開催しております。これは、地域で暮らす高齢者個人の課題から、地域の課題を抽出し、どのように解決に向けられるかを検討したり、一緒に勉強したりするものです。今年度は令和2年度に開催した10回の個別会議から、『認知症の方の金銭管理支援』という課題を抽出し、釧路市権利擁護成年後見センターの新田雄大氏に講話をしていただきました。自分で金銭管理が出来なくなった方の支援として、「成年後見制度」は聞いたことがあるという方が多いと思いますが、「日常生活自立支援事業」については、参加者の中でも初めて知ったという方が多く、新しく得た知識を今後の相談対応に役立てたいと感想をいただきました。しかし、「成年後見制度」は申請から利用できるまでに数ヶ月、「日常生活自立支援事業」は数週間かかることから、それまでの間に一時的に利用できるサービスなど支援方法があると良いという、釧路市



市の課題につながるようなご意見もいただきました。今後も、地域の方や成年後見センターなどの関係機関の方と連携し、ご協力いただきながら、適切な支援ができるよう活動していきたいと考えております。

（看護師：大藤）



認知症サポーター養成講座・スキルアップ講座を開催しました

10月6日（水）、コアかがやき学習室にて、認知症サポーター養成講座を開催しました。10月20日（水）には、スキルアップ講座にて、小規模多機能ふみその・グループホームふみそのの畠山智彦所長に『地域で支える、暮らす』についてお話し頂きました。

令和2年、釧路市の高齢者数（65歳以上）は56,620人、要介護認定者数は12,576人です。要介護認定者のうち、認知症の症状を有する方は7,167人おられました。（認知症高齢者の日常生活自立度の判断基準による）

高齢期に「一人暮らし」や「夫婦のみ」で暮らす人たちが増えています。元気なうちは問題ないですが、将来認知症になった場合、在宅生活に支障が出やすいことが予想されます。誰もが住み慣れたまちで最期まで安心して暮らしていくには、まちぐるみで認知症の人と家族を支えていく必要があります。



私たち一人ひとりができること

知る

認知症を正しく理解しよう

相談する

対処のしかたを知っておこう

サポートする

認知症の人を支えよう

防ぐ

発症・進行を先送りしよう

共生

予防

周りの人が、認知症の人やその家族を理解し、適切に対応できれば、お互いに安心して暮らすことができます。誤解や偏見をなくし、認知症の人を支え、誰もが安心して過ごせるまちをつくるには、あなたの力が必要です。

（認知症地域支援推進員：盛）

介護予防継続教室をご紹介します！

釧路市では、概ね65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないお元気な方を対象に、介護予防継続教室でわかがりレッスンを行っておりますので、お気軽にお越しください。一緒にわかがりレッスンに取り組んで心身ともに若さを保ちましょう！

ご希望の方は中部北地域包括支援センターまでご連絡ください。（連絡先：36-1233）

わかがりレッスンをしている介護予防継続教室

文苑活性塾ぶんぶん 午前教室 午後教室	第2・4火曜日	10:00～12:00 13:00～15:00	文苑会館 (文苑 1-31-13)
清風荘愛あいクラブ	第2・4金曜日	13:00～15:00	清風荘 (愛国西 3-26-1)
美原荘健康体操サークル ※サークルへの登録が必要になります。1ヶ月500円	第2木曜日 ※第1・3・4木曜も活動があります	10:00～11:30	美原荘 (美原荘 4-3-1)

わかがりレッスンって何するの？

①「わ」ははと笑って始めましょう

みんなで笑って始めましょう

②「か」らだのびのびしなやかに

運動前にストレッチをして体をほぐします

③「が」んばれ脳の活性化

指体操やゲームで脳を刺激して、物忘れを予防します。



④「え」っさほいさで筋力アップ

しっかり体を動かして今ある筋力を維持し、
転ばないための足腰づくりをします。

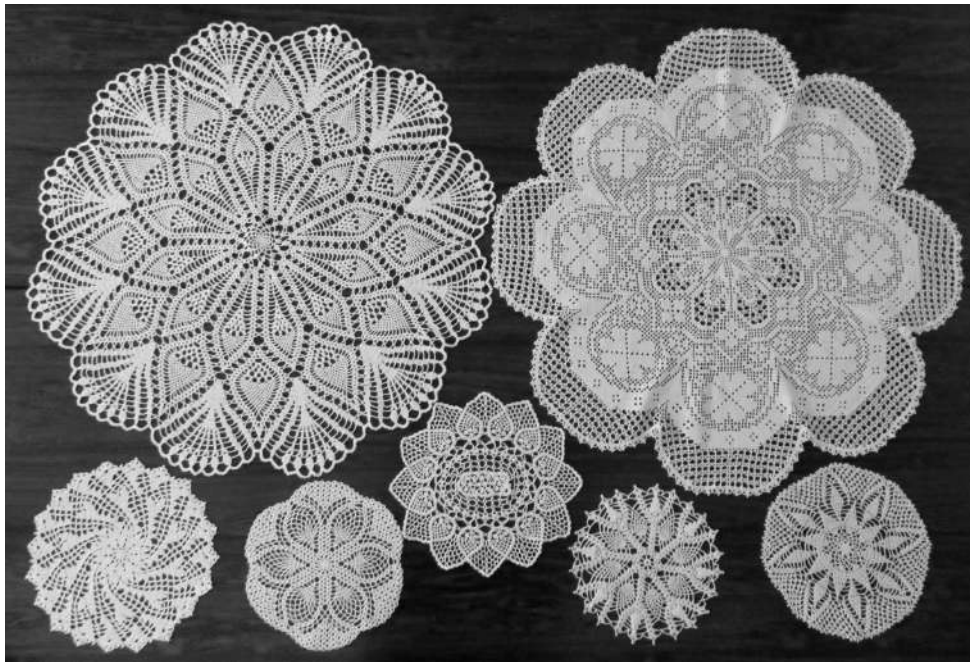


⑤「り」らくすしてまた今度！

最後に疲れを残さないように使った筋肉を
ほぐします。※写真は過年度の様子です。



地域で活動されている方 ご紹介！！



須田弘子さん



編みぐるみのアマビエ

今月は、レース編みが得意で、ボランティア精神も旺盛な須田弘子さんをご紹介します。須田さんは50歳頃からレース編みに魅了され、作品を作り始めました。なかには1m以上の作品もあります。レース編み以外にもマフラー、帽子、靴下カバー、巾着、コースターなどを作るのが好きで、今まで作成した物は300点以上もあるとの事です！作品を友人に渡した時の喜んだ顔を見るのが、須田さんの喜びだそうです。昨年の11月からはボランティア仲間と一緒に、早朝の散歩を行いながらゴミ拾いにも取り組んでおられます。雨や雪など天候の悪い日以外は、お正月やお盆も続けているそうです！「ゴミが私を待っていてくれる」と笑顔で話されておりました。人の目に付かないところで、黙々と取り組まれている方々がいる事で、地域の環境が保たれているのだと実感いたしました。これから寒い日が続きますが、くれぐれもお身体に気を付けて取り組んでください！
(生活支援コーディネーター：美濃本)



こんな時は地域包括支援センターへご相談下さい。

- 介護保険について知りたい、介護の保険の申請がしたい。
- 介護が大変で仕事が手につかない。
- 近所のおばあちゃんが、最近ふとんをたくさん買わされているようだ。
- 近所のおじいちゃんがよく迷子になっているようだ。
- この頃、おばあちゃんの物忘れが増えて困っている。



相談はすべて無料です！！

地域包括支援センターは釧路市から委託されている公的な相談機関です。市役所に代わって身近な所で相談できます



地域包括支援センターはあなたの街の相談所です。

〒085-0063

釧路市文苑4丁目65番2号(ふみその東陽ビル1階)

開設日/月曜～金曜(祝日・市の年末年始の休日を除く)

開設時間/午前9:00～午後5:00 ☎ 0154-36-1233