

2022年

1月発刊

# ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター  
釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

第142号



## 新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。昨年も、当センターの活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

昨年も、世界中で新型コロナウイルスが猛威を振り、大変な年でしたが、大勢の方がコロナワクチンを接種した効果が表れたのか、10月には緊急事態宣言が解除され、少しずつ日常生活を取り戻しつつあるのを感じています。

コロナ禍で活動が制限される中、当センターでは、昨年、生活支援コーディネーターを中心に新しく2つの事にチャレンジ致しました。

一つ目は、担当地域に、新しくおたっしゅサービスを立ち上げる様に支援をする事。ご近所ボランティア講座を受講された方に声を掛け、高齢者の方が気楽に楽しんで通える集いの場所としておたっしゅサービス『ひだまりの会』を11月から開始する事が出来ました。1年前から準備し、ボランティアの方を中心に、スタッフとして安心して運営出来る様に支援させていただきました。『ひだまりの会』に通所されている方やボランティアの皆様の明るい笑顔を見る度に、準備期間は大変でしたが、開始する事が出来て本当に良かったと思います。

二つ目は公立大学の学生さんや地域住民の方と協力し、地域貢献活動を行う事。8月に、公立大学の学生さんや地域の住民の方と一緒に近隣のゴミ拾いをさせていただきました。

コロナ禍で活動が制限されることも多くありますが、その中でも、自分たちが出来る事を模索し、地道にコツコツと実行していきたいと思っております。

今年も地域の皆様や関係機関の皆様と連携を深めながら、活動していきたいと願っておりますのでどうぞよろしくお願い致します。

## 巡回相談のお知らせ

中部北地域包括支援センターは、高齢者の方の多岐にわたる相談に対応させて頂いております。下記の日程で巡回相談を実施します。当日は主任介護支援専門員・社会福祉士・看護師が出向き相談に対応致します。血压測定・足指力測定も実施しておりますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

**日時：令和4年2月16日（水）9時30分～11時30分**

**場所：釧路信金 愛国支店**



## 令和3年度 第2回 地域ケア推進会議

11月17日（水）14時よりコアかがやきにて、令和3年度 第2回地域ケア推進会議を開催致しました。令和2年度の地域ケア個別会議に参加して頂いた民生委員や町内会役員である地域の方、サービス事業所や医療機関の方、行政の方など、16名にご参加頂きました。今回も、個別会議から抽出された課題の『認知症の方の金銭管理支援』について、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頂きました。参加されたケアマネジャーから、「今まさに困っている人がいる」との相談がありました。今後も、地域の方や成年後見センターなどの関係機関と連携し、ご協力を頂きながら適切な支援が出来るよう活動していきたいと思えます。

（主任介護支援専門員：高島）



## 令和3年度 第2回 介護支援専門員連絡会議

11月18日（木）14時よりコアかがやきにて、令和3年度 第2回介護支援専門員連絡会議を開催致しました。新型コロナ感染拡大防止の為に、8名の参加でしたが、講師として当地域包括支援センターの井口社会福祉士が、『虐待の予防と対応について』の講話と個人ワークを実施し、虐待について学ぶ機会となりました。通報から終結までの流れや虐待予防の観点として、介護支援専門員がどのように対応を行うかを詳細に説明しました。少人数の参加である為、参加者全員が発言する機会を持ってました。

虐待の判断は非常にデリケートで、疑いを持つ事も時としてその足を踏むことがあります。ただ虐待予防についても対応の強化が求められ、少しの違和感でも、積み重ねられれば、大変な事になる可能性があります。月1回の訪問で見抜くことは難しい部分もありますが、日頃から介護保険サービス事業所と連携する必要があります。

虐待の疑いを感じたら、大小問わず、各圏域の地域包括支援センター、市役所介護高齢者福祉課に相談していただければと思います。

（主任介護支援専門員：佐々木）



# おたっしゃサービス『ひだまりの会』が開設



(前列：スタッフの皆さん)

11月26日(金)おたっしゃサービスひだまりの会が開設となりました。

「ひだまりの会」と名付けたのは会長で、参加者がここに集まり温かい気持ちになり、スタッフも一緒に穏やかな時間を過ごしたいという思いから、会の名前となりました。打ち合わせの中で、「参加者とスタッフに上下関係は作らず、対等に楽しめる団体にしたい」と何度も語られておりました。

当日は参加者やスタッフ、関係者を含め21名が集まり、ラジオ体操や脳トレ、サイコロを使用した自己紹介ゲームなどを行い、大盛況となりました。これからも、参加者とスタッフが楽しいひとときを過ごせる、おたっしゃサービスになる事を願っております。

○会場：美原第4集会所（美原5丁目6番）

○日時：毎週金曜 10時～11時30分

○参加費：200円/回

○内容：健康体操、脳トレなど



## おたっしゃサービスとは（釧路市での名称）

いつまでもいきいきと健やかな生活を送ることができるよう、地域住民やボランティア、NPO法人や介護サービス事業所などが主体となり、定期的に通うことができる通所サービスのことをいいます。ご利用の際には、サービス利用に関する計画書の作成が必要です。参加を希望される方は、地域包括支援センターまでご相談下さい。（生活支援コーディネーター：美濃本）

# ウイルス感染対策に、塩素系漂白剤が有効

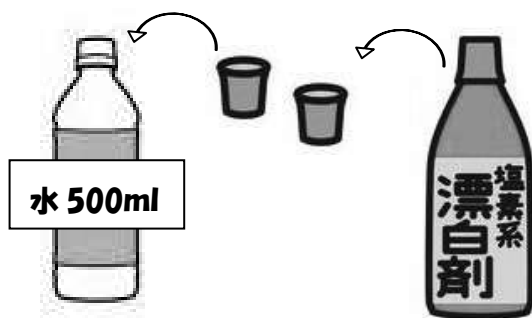


市販されている消毒剤には様々な種類があります。

新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルス、いずれもウイルス感染症です。消毒用エタノール（アルコール）は、新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスには有効ですが、ノロウイルスにはあまり効果がありません。いずれにも有効なのが、塩素系漂白剤である次亜塩素酸ナトリウムです。次亜塩素酸ナトリウムは市販品の家庭用塩素系漂白剤にも配合（濃度5%）されています。

おう吐物や便で汚れた場所に

0.1%液



水 500ml + 漂白剤 10ml  
(ペットボトルのキャップ 2 杯分)

床やドアノブなどの清掃に

0.02%液



水 2L + 漂白剤 10ml  
(ペットボトルのキャップ 2 杯分)

次亜塩素酸ナトリウムは水で希釈すると、時間の経過とともに殺菌効果が薄れてしまいます。消毒液を作ったらすぐに使用し、液が残った場合は処分しましょう。原液に直接触れると皮膚がただれる為、ゴム手袋を着用してから作りましょう。



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