

2022年

2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

第143号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみどの東陽ビル TEL36-1233

おたっしやサービス『ひだまりの会』



令和3年11月26日（金）に開設したおたっしやサービスひだまりの会の様子を、ご紹介いたします。回数を重ねる中でスタッフの絆が強くなっている印象を受け、それが参加者の皆様へも伝わっている様で、笑顔の花が咲いておりました！

○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



手指消毒・体温測定



交流



体操



ラジオ体操



連想ゲーム（脳トレ）

メモリアル薬局の齊藤店長による講話がありました！

おたっしやサービス系の会では、12月17日（金）に、メモリアル薬局の管理薬剤師である齊藤店長の講話がありました。参加者の皆さんは積極的に質問されており、関心の高さがうかがえました。

内容は、薬局の上手な使い方についてでした。薬局では、薬の飲み間違いや飲み忘れを防ぐ為、一包化調剤の対応やお薬カレンダーの販売を行っているとの事です。余ってしまった薬に関しては、同じような症状でも以前と原因が違う事や、前回とは身体の状態が違う事、薬にも使用期限があり十分な効果が発揮できない事もあるので、服用はしないようにとの説明がありました。余った薬はお薬手帳と共に薬局へ持っていき整理もしてくれるそうです。メモリアル薬局では、余った薬を薬局でお預かりし、病院へ確認した上でお預かりした薬を使って調剤するサービスもあり、薬が重複する危険を避ける事や、薬代の削減にもなるとの事でした。気になる事がある方は、薬局に相談してみることをお勧め致します。



（生活支援コーディネーター：美濃本）

❄️❄️市の除雪事業（単身高齢者等除雪等事業）❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

降雪量15cm以上で幹線道路への除雪が出勤した場合、災害時などの避難経路を確保するための最小限の除雪（玄関から生活道路までの最短経路を人や車いすが通れる幅）を巡回して行います。

※車の駐車スペースなどは除雪範囲に含まれません。

※除雪人員に限りがあり、即日対応が難しい場合があります。

※集合住宅や住宅密集地にお住いの方につきましては、本事業の対象外となる場合があります。（本事業で想定される除雪経路に別世帯が居住しているなど）



対象者

右記のいずれかに該当する市民税非課税世帯のうち、避難経路（玄関から生活道路までの最短経路）確保の除雪が自力では困難な身体状況の方のみで、かつ近隣の援助も受けることができない世帯の方。

自己負担額：1回あたり130円

問い合わせ：釧路市役所 介護高齢課 高齢福祉担当

☎0154-31-4539

- ① 高齢者のみ世帯
- ② 身体障害1級もしくは2級の手帳の交付を受けている方（聴覚障害を除く）のみの世帯
- ③ ①②に該当する方のみで構成される世帯

～ 巡回相談を行いました！～

12月17日に釧路信用金庫愛国支店様で巡回相談を実施させていただきました。当日は降雪の悪天候の中、7名の方にお立ち寄りいただきました。また下記の日程で巡回相談を実施いたします。当日は主任介護支援専門員・社会福祉士・看護師が外向き相談に対応致します。血圧測定・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：釧路信用金庫 愛国支店

❄️❄️ 行政以外の除雪等の業者 ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

	リフテなんでも手伝い隊	島屋ゴマサーカス	せんしんサポート
電話	45-2205	22-7363	65-5118
時間	10:00～15:00	9:00～18:00	10:30～15:30
料金等	料金 4,950 円(税込)～ 当日対応はできませんが事前 お見積り(無料)にて応じます。	料金 3,000 円(税込)～ 事前登録要。身体障がい がある方、高齢者が対象。	お見積り無料。 事前見積り承ります。

	ワンオールワン	青遊舎T・K	(株)北海道環境プロジェクト
電話	68-5150	080-0800-7818	64-6621
時間	6:00～15:00	9:00～17:00	9:00～18:00
料金等	お見積り無料。 事前見積要。	料金 8,000 円(税込)～ 年間契約の方が優先とな ります。	お見積り無料。 年間契約の方が優先となります。大 雪の場合は、時間がかかる場合にあり ます。

	ベンリワン・ファミリー	ベストサポート
電話	0120-403-383	0120-851-051
時間	9:00～17:00	9:00～19:00
料金等	料金 1 時間以内 1 万円。(税込) 除雪機で行います。	料金 1 万円(税込)～ 事前登録要。大雪の場合は、数日かか る場合があります。除雪機で行います。



※以上の業者は、釧路市の除雪事業とは違います。

お口の健康は、身体の健康！

釧路市の介護予防事業の1つに、短期集中予防サービスがあります。足腰が弱っている方は、「健脚コース」、口の中の機能が衰えてきた方は「口すっきりコース」、物忘れが気になる方は、「脳シャッキリコース」に参加していただき、3か月間（回数は4～12回）通って、介護予防に取り組んでいただくものです。それぞれのコースで、終了後も自宅で継続できる介護予防方法を学ぶことができ、いつまでも楽しい生活を送っていただくためのものです。

コアかがやきにて、10月9日～12月18日の期間（全4回）で、口すっきりコースが開催されました。釧路歯科医師会の歯科医師や歯科衛生士に、お口の健康を保つためのケアの方法や、体操を教えていただきました。終了式では、ご参加いただいた6名の対象者の方々に、「楽しく学べ、今後の生活に生かせるので参加して良かった」「唾液がいかに大切かわかった」などの、感想を聞かせていただきました。

年齢とともに増加する誤嚥性肺炎を予防し、元気に長生きするためには、お口の健康が大切です。興味をお持ちの方は、地域包括支援センターにご連絡ください。

（看護師：大藤）



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



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（ふみぞの東陽ビル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