

ほっと通信

2022年

4月発行

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145号

令和4年度 地域包括支援センター実態調査のお知らせ

『広報くしろ』の4月号でもお知らせしておりますが、今年度も、地域包括支援センターの訪問調査員が、70歳以上の高齢者のお宅を訪問し、実態調査を行います。調査の対象になられた方は、是非ご協力をお願い致します。

- ★ 目的 ～圏域内の高齢者の方の実態把握及び、生活機能等の低下している高齢者の方に対する介護予防の推進や、支援の必要な高齢者の方に対する地域全体での見守り等の支援体制の強化等
- ★ 実施期間～令和4年4月上旬～令和5年3月末迄
- ★ 対象者～令和4年4月1日時点で70歳以上の方。事前にハガキで訪問のお知らせをします。（要支援・要介護認定受けている方や、既に地域包括支援センターで関わっている方は除きます。）
- ★ 調査内容～身体状況や生活状況、家族関係、病気、緊急連絡先等。（15分位で終了）



- 調査員は守秘義務があるので、調査でお聞きした事は、他に漏れる事はありません。安心して調査をお受け下さい。書類は鍵のかかる書庫で厳重に管理しています。
- 家族が同居されている方は、なるべく同席をお願いします。家族等の緊急連絡先については、あらかじめご家族に同意を得ておく等のご協力をお願い致します。
- 調査員は感染症予防の為マスクとゴーグルを着用しています。皆様にもマスク着用のご協力をお願い致します。
- 耳のご不自由な方には、『もしもしフォン』をご用意しております。
- コロナ禍で、電話での調査をご希望される方には、随時、対応させていただいております。

訪問調査員の三上朱美です。日常生活の様子や、心配な事等、気楽にお話し下さい。ご協力宜しくお願い致します。



中部北地域の『おたっしゃサービス』を紹介いたします。

釧路市では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「住民等主体の通所サービス」（通称おたっしゃサービス）を実施しています。利用料金は、どこでも1回100円です。それに加えそれぞれに設定された実費がかかります。

＜参加対象＞ ①釧路市にお住まいで、要支援1・2の方

②25項目の質問に答える「基本チェックリスト」に該当する方

「基本チェックリスト」とは…

No.	質問項目	回答	
1	バスや電車で一人で外出していますか	0 はい	1 いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0 はい	1 いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0 はい	1 いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0 はい	1 いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0 はい	1 いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0 はい	1 いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0 はい	1 いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0 はい	1 いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1 はい	0 いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1 はい	0 いいえ

おたっしゃサービス系の会

会 場：芦野会館（芦野3-29-5）

開催日：毎週金曜 10:00～12:00

内 容：介護予防運動・脳活ゲーム・ふまねっと・作品作り等

実 費：なし

新型コロナウイルスの感染予防に伴い、三密（密閉、密集、密接）を避け、マスクの着用や消毒を徹底し、換気を行いながら実施しています。また、食事や飲み物の提供も行っていない状況です。（R4.3.4 現在）

見学も可能なのでご関心のある方は、中部北地域包括支援センターの美濃本（生活支援コーディネーター）までお問い合わせ下さい。



70歳以上の釧路市民の皆様へ

『おでパス』を持ってでかけましょう！

○釧路市に住民登録のある満70歳以上の方を対象に、路線バス、阿寒・音別地域の生活交通等（※）でのおでかけを支援するための乗車証です。

※循環バス「ぐるっと」、桂恋三津浦線乗車タクシーでも利用できます。

○おでパスを提示すると利用可能エリア内であれば1乗車100円でバスを利用することができます。（一部500円の区間があります）



申請場所：釧路市内の郵便局窓口

申請時間：平日 午前9時～午後4時

申請に必要な物：①健康保険証・介護保険証・マイナンバーカード等の身分証明書
②負担金500円

有効期間：申請日から1年間有効

『ふれあい収集』をご存じですか？

可燃ゴミ・不燃ゴミ及び資源物を排出することが困難な高齢者や障がい者の世帯を対象に、声かけを行いながら戸別に訪問し収集します。

対象者：ゴミ等の排出が困難であり、下記のいずれかに該当する方のみで構成される世帯

- ①介護認定を受けている方（要支援1以上）
- ②障害者手帳（身体・知的・精神）の交付を受けている方
- ③夏場は自己排出が可能だが冬期間に困難となる方

申請書の入手先：市ホームページ・環境事業課・環境保全課・各地域包括支援センター・各居宅介護支援事業所

問い合わせ先：環境事業課 24-4146



釧路市公式 **ライン** 始めました！

皆様の暮らしに役立つ便利な情報をお届けします。市ホームページや広報くしろアプリが表示され、**基本受信設定**をすると様々な情報を取得できます。新型コロナウイルス感染症の発生状況や、ワクチン接種予約や予防接種証明書の申請などもこちらからご案内しています。

友だち登録はこちらから⇒

問い合わせ先：市役所情報システム課 31-4510



脳トレのおすすめ

1と△

- ①左手で1、右手で三角を描きます。
- ②1から6まで数えながら、1と三角を同時に描きましょう。
- ③6まで数えたら、次は左手で三角、右手で1と、左右の動きを入れ替えて、もう一度行いましょう！



△と□

- ①左手で三角、右手で四角を描きます。
- ②1から12まで数えながら、三角と四角を同時に描きましょう。
- ③12まで数えたら、次は左手で四角、右手で三角と、左右の動きを入れ替えて、もう一度行いましょう！



その他、普段の生活でできること

- 日記をつけてみる。（慣れたら1日、2日遅れの日記に挑戦！）
- 2品以上の料理を同時に作ったり、洗濯を回している間に部屋の掃除を終わらせる。
- おかすが冷めないうちに食卓に出せるように料理の手順を考える。
- 家族や友人と会話(電話)をしたり、手紙を書いてみましょう！



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



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