

# 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162号

## 美原ふれあいいいきいきサロンに参加しました！

7月21日（金）10時から美原地区会館にて、美原ふれあいいいきいきサロンが開催されました。今年度は6月から始まりましたが、コロナ禍で3年ぶりの開催でした。このサロンは、美原地区社協が主催し、地域の高齢者が集い楽しんでいつまでもお元気に過ごしていただけるよう開催しているものです。今回は、中部北地域包括支援センター職員も参加し、37名が集まりました。健康チェックとして血圧測定をし、釧路市公認ボランティア『あゆみ』さんに合わせて楽しく体操をしました。その後、いきいきセルフチェック（基本チェックリスト）をし、生活機能の低下がないかを調べました（大藤看護師が説明）。続いて、『消費者被害について』を井口社会福祉士が講話し、皆さんに気を付けて生活していただけるよう説明させていただきました。帰りには、ボランティアさんが朝から心をこめて作ってくれた美味しい混ぜご飯をお弁当に頂き、この日のサロンは終了しました。次回9月も皆さんお元気に参加して下さい。



詐欺かと思ったら  
消費生活センターに  
連絡してください。



### いきいきセルフチェック（基本チェックリスト）

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

※いきいきセルフチェックに該当した方には、釧路市の通所事業をご紹介します等しています。

## 令和5年度 第1回 介護支援専門員連絡会議を開催しました

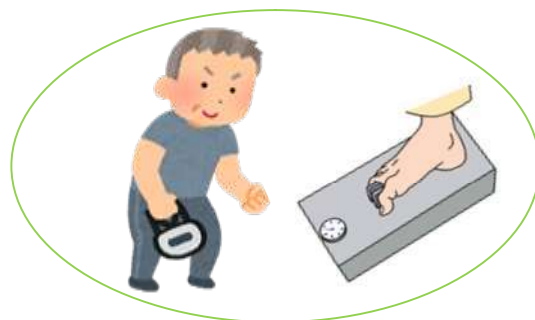
7月12日（水）14時よりコアかがやきにて、令和5年度 第1回 介護支援専門員連絡会議を開催しました。新型コロナウイルスが5類になりましたが、引き続き感染対策を行い、17名参加のもと開催しました。社会福祉士、生活支援コーディネーター、認知症地域支援推進員からの連絡、釧路市からののお知らせを行い、昨年同様、事例検討を実施しました。



事例は認知症で一人暮らし。市内に身寄りがなく、他者に対する警戒心が弱い為、知人に不正に金銭を搾取されていた。毎日飲酒し、喫煙に伴い火の管理にも不安があり、在宅での1人暮らしに不安のある方でした。ケアマネジャー、行政、住宅賃貸会社、権利擁護、介護保険サービス事業所で、地域ケア個別会議を2回行い、最終的には喫煙可能な施設に入居し、支援は終結となりました。ケース概要説明後、参加者の方に個人ワークを行ってもらい、発表していただきましたが、それぞれの見解があり、自分自身も新たな発見をさせてもらう良い機会になりました。（主任介護支援専門員：佐々木）

## 令和5年度 第1回 巡回相談を実施しました。

6月20日（火）の午後、ふみその湯のロビーで巡回相談を行いました。巡回相談は、社会福祉士、主任介護支援専門員、看護師が、釧路信金等の地域の場所をお借りして、介護や健康に関する相談を受けたり、血圧・握力・足指力測定を行っており、ふみその湯では昨年の秋から今回が二度目です。40代～80代までの入浴前後の方に立ち寄りいただけました。中には握力が、65kgもある元気な方もいらっしゃいました。何かあったときに心配という一人暮らしの方や、介護認定はついているので、デイサービスに運動に通いたいという方も、相談に来てくださいました。秋にも開催する予定で、場所や時間は次号のほっと通信でご案内いたしますので、お気軽にお越しください。（看護師：大藤）





## 中部北地区のおたっしゃサービスの紹介

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円ですが、団体によって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

### おたっしゃサービスひだまりの会

会 場：美原第4集会所（美原5-6）

開催日：毎週金曜 10:00～11:30

内 容：軽体操・脳活性化トレーニング・茶話など

実 費：なし



### 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：茶話・介護予防ゲーム・ストレッチなど

実 費：なし



### NPO法人 まなざしの和

会 場：あそびのサロン「より道」（美原1-32-7）

開催日：毎週土曜 10:30～12:00

内 容：軽体操・脳活性化トレーニング・食事など

実 費：食事代 400円/回

（現在、食事は休止中で実費はありません）



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。



## 釧路市公認「ご近所ボランティア講座」受講者募集のお知らせ

高齢者への理解を深め、釧路市住民等主体の通所サービス（通称おたっしゃサービス）や、施設での高齢者支援ボランティアについて学びます。講座は全3講で、ボランティア活動の基本や、車いすの介助操作方法、コミュニケーション方法などの講話・実技と地域実習となります。講座修了後にボランティア登録された方には、活動先を紹介いたします。

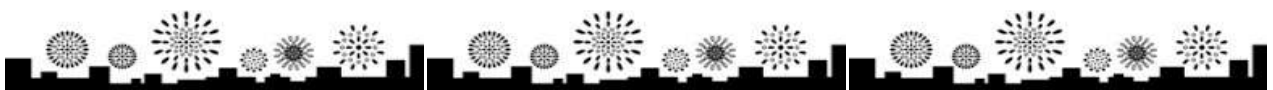
釧路地域く 阿寒地域・音別地域は別日に開催予定です >

日程

日にち	時間	会場	申込締切
①9月14日(木) ②9月21日(木) ③9月25日(月)～ 9月30日(土)のうち1日	①②9:30～12:00 ③は実習先により異なります	①②コアかがやき ③市内おたっしゃサービス等	9月5日(火)
①10月18日(水) ②10月25日(水) ③10月30日(月)～ 11月6日(月)のうち1日	①②13:30～16:00 ③は実習先により異なります	①②コア鳥取 ③市内おたっしゃサービス等	10月10日(火)
①11月14日(火) ②11月21日(火) ③11月24日(金)～ 12月1日(金)のうち1日	①②9:30～12:00 ③は実習先により異なります	①②まなぼっと幣舞 ③市内おたっしゃサービス等	11月6日(月)

**対象**：18歳以上の釧路市民で全3講受講し、講座修了後、釧路市公認ボランティアとして活動していただける方。**定員**：各25名（先着順）

**申込み先**：釧路市社会福祉協議会 ボランティアセンター釧路（Tel 24-1648）



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