

# ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター

第163号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

## 民生委員児童委員地区協議会で講話をさせて頂きました

8月9日（水）に美原地区民生委員児童委員地区協議会に参加させて頂き、介護保険の施設について講話をさせて頂きました。当日は12名の民生委員さんが参加されました。会議前の貴重な時間を頂きありがとうございました。

（主任介護支援専門員 高島）



現在、介護保険サービスを利用されておられる方でしたら、担当のケアマネジャーさんにご相談されるのがよいと思います。介護保険サービスを利用されていない方は当センターにご相談下さいますと、ご説明させていただきますのでご連絡下さい。

### 【特別養護老人ホーム】

入居要件は「要介護3」以上。常時介護が必要で生活が困難な方のための施設。比較的重度の要介護状態の方が入居。

### 【老人保健施設】

入所要件は「要介護1」以上。病状が安定している方が在宅復帰に向けてリハビリなどを受けることができる施設。原則3ヶ月の入所となり、3ヶ月ごとに退所判定が行われる。

### 【介護付き有料老人ホーム】

入居要件は一般的には要介護認定を受けている方。24時間体制で介護スタッフが介護を行う。

### 【住宅型有料老人ホーム】

入居要件は基本は60歳以上の高齢者。安否確認、食事・清掃の提供、緊急時の対応などは施設のスタッフが提供する。必要な介護サービスは外部の介護サービス（訪問介護など）を利用。

### 【サービス付き高齢者向け住宅】（サ高住）

入居要件は60歳以上の方、または要介護認定を受けている60歳以下の方。福祉施設ではなく賃貸住宅。安否確認と生活相談サービスを提供。多くは食事の提供はあるが、介護サービスを利用する際は外部の介護サービスを利用。

### 【認知症対応型共同生活介護】（グループホーム）

入居要件は釧路市在住で、要支援2以上の認知症の診断を受けている方。認知症のある高齢者が共同生活を送りながら、その方の持っている能力に応じて家庭的な環境（1ユニット9名）の中で生活を送る施設。



## 認知症サポーター養成講座・スキルアップ講座参加者募集！

認知症は、2025年には700万人（日本）になると推定されています。これは高齢者の約5人に1人の計算になります。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その家族を支えていく必要があります。認知症の方や家族を理解し、地域で支える認知症サポーターの一人となるため認知症に対する正しい知識を勉強します。



	認知症サポーター養成講座	認知症スキルアップ講座
日時	10月19日（木） 14:00～15:45	10月26日（木） 14:00～15:00
場所	コアかがやき学習室AB（愛国 191 番地 5511）	
対象	スキルアップ講座も受講できる方	サポーター養成講座を過去に受講された方。 スキルアップ講座は何度でも受講できます。
内容（講師）	認知症の基礎知識の講義、 指定DVD	<予定>講義、畠山智彦氏 （グループホームふみその・小規模多機能ふみその所長、社会福祉士）
参加費	無料	
締切り	10月12日（木）	
問合せ	釧路市中部北地域包括支援センター（担当：盛） ☎ 36-1233	



## 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。

血圧測定・握力測定・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5年10月17日（火）

10時00分～11時30分

**場所**：釧路信用金庫 美原支店





## 美原デイサービスセンター

美原デイサービスセンターは、今年1月末に美原4丁目から5丁目に移転しました。移転先のお庭では、いろいろな野菜を育てています。デイサービス利用者さんの「昔取った杵柄」で沢山の知恵をいただき（自宅から鍬を持参し耕してくれる方も）、見事な美味しいスイカも沢山の収穫できました。デイサービスの昼食のデザートとして皆で堪能しています。おすそ分けしたご近所さんからも「甘くて美味しい」と好評です。軒下では袋を使いジャガイモも作っています。1つの袋にジャガイモが何個できているのかを予測して今からワクワクしているそうです。住宅街の中にあるデイサービスとして、地域の方からも支えられ、地域の方からの介護のご相談にも応じています。



## 文苑福寿会(老人クラブ)にお呼ばれしました。

8月18日(金)11時~12時まで、文苑会館で行われている例会にお呼ばれし、包括の職員2名で、レクリエーション等させていただきました。14名の方が参加され、70代と80代の方が殆どと聞きましたが、皆さん、年齢を感じさせない位、お元気でした。

最初に認知症予防についてのお話を10分間程させていただきました。次に、脳活性化につながるレクリエーションを行いました。

「あんたがたどこさ」を「さ」抜きで歌ったり、手遊び等行いました。最後に、2つのチームに分かれ、チーム対抗ゲームを行いました。

①都道府県あてゲーム ②文字の穴埋めゲーム ③文字の頭に「か」と「さ」がつく言葉集め(多く集めたチームが勝ち)等を行いました。両チームとも接戦で白熱しましたが、最後に逆転し、1点差で勝敗が決まりました。参加者の方は、難しい問題でもすぐに答えが出て来る等、頭の回転の速さにこちらもたじたじでした。聞けば、皆さん、普段から、「脳活性化ドリル」を毎日行ったり、パークゴルフに週に2回行ったり、毎日散歩をしている等、努力されているそうです。私も見習いたいと思いました。これからも機会があれば、お伺いしたいと思います。(社会福祉士：後藤)





## 地域カフェ おしゃべりミニサロンのご案内

おしゃべりミニサロンに集まって、地域の方や当センター職員とおしゃべりしながら交流しませんか？10月27日は、大塚製薬の方が来られ、健康に関するお話をしていただけます。どなたでも気軽に参加していただければと思いますので、申し込みをお待ちしています！

日時： 10月27日（金） 14：00～15：00

11月21日（火） 14：00～15：00

場所： 釧路市中心部北地域包括支援センター

参加人数： 5～6名程度

参加費： 無料

問い合わせ先： 釧路市中心部北地域包括支援センター  
36-1233 （担当：美濃本、盛）



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