

2025年

9月発行

# ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター

第186号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

## 美原地区のこれからの地域づくりを考える会を開催しました！

7月17日（木）コアかがやきにて、これからの地域づくりを考える会（美原地区対象）を開催しました。テーマは「美原にある通いの場」として、10年ほど前に設立した、あそびのサロン「より道」様の紹介をさせて頂きました。地域の方が楽しめる場所を作りたいとの事で開設され、カラオケ、編み物、コーラスなど様々な活動が行われた歴史やこれからの運営についての話がありました。他にも、おたっしゃサービスの2つの団体（NPO法人まなざしの和様と公立大学の学生様、ひだまりの会様）による活動報告がありました。

参加者の皆さまと共に地域づくりについて情報を共有し、意見交換を行う事が出来ました。あそびのサロン「より道」様について、サークルの設立を検討しているが会場探しをしている方、会場の下見を希望される方は、生活支援コーディネーター 美濃本までご連絡下さい。



【より道】上田様



【NPO 法人まなざしの和】島貴様、公立大学の学生様



【ひだまりの会】増谷様



美濃本



美原のボランティア様による手芸作品コーナー

## 美原ふれあいいきいきサロンに行ってきました

7月18日（金）美原地区会館にて、美原ふれあいいきいきサロンにお招きいただき、新野看護師より『带状疱疹について』お話させていただきました。

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスです。水ぼうそうが治った後、ウイルスは症状を出さずに潜んでおり、加齢やストレス等によって免疫機能が低下した時に再び目覚め带状疱疹として発症します。予防接種は一部公費負担で受けられます。接種したからといって罹患しないわけではなく、重篤にならないための予防対策です。

釧路市公認ボランティアあゆみサポーターの浅野さんによる体操では、皆さんスクワットや、太ももの筋肉を鍛えるような運動にもついていって驚きました。これからもサロンへの参加、そして体を鍛えることを継続して、健康寿命を延ばして戴きたいと思います。昼食は、五目御飯・中華サラダ・きゅうりの漬物・スイカでした。代表の平吹さんと美原社協のボランティアの皆様、いつもサロンの企画や準備、美味しいお食事をどうも有難うございます！  
（地域支援コーディネーター：盛）



## 令和7年度第1回介護支援専門員連絡会議

7月15日（火）コアかがやきにて、今年度第1回目の介護支援専門員連絡会議を開催いたしました。中部北地区を中心とした事業所で働くケアマネジャーを対象とし、社会福祉法人北海道福祉事業団 北海道地域生活定着支援釧路センターの木村末代子所長を講師にお招きして、『北海道地域生活定着支援釧路センターの役割と事例』というテーマでお話いただきました。地域生活定着支援センターとは、高齢又は障がいにより福祉的な支援を必要とする犯罪を犯した人等に対し、地域の中で安心して生活ができるよう相談支援を行う機関です。参加者からは「初めて知ったので参考になった」という感想を多くいただきました。（主任介護支援専門員：米澤）



# 消費者被害



## 高齢者に多い消費者被害の傾向について

高齢者の消費者被害には、①「**お金**」、②「**健康**」、③「**孤独**」の3つの不安が背景にあると言われています。高齢者は自宅にいる時間が多く、一人暮らしの方は家族の見守りの目がないため、電話勧誘や家庭訪問による被害にあいやすいという特徴があります。

また、被害にあわれた方は自分を責めてしまう、周囲の方も被害者を責めてしまう傾向が知られています。手口を知る、被害者の心理を知ることによって、被害防止につながる可能性があります。一人で抱え込まず、相談窓口ご連絡しましょう！

## 知っていますか？ 全国の傾向

### 高齢者とそのまわりの方に気をつけてほしい消費者トラブル 最新 10 選

- ① 屋根や外壁、水回りなどの住宅修理
- ② 保険金で住宅修理できると勧誘する保険金の申請サポート
- ③ インターネットや電話、電力、ガスの契約切り替え
- ④ スマホのトラブル
- ⑤ 健康食品や化粧品、医薬品などの定期購入
- ⑥ パソコンのサポート詐欺
- ⑦ 架空請求、偽メール・偽 SMS
- ⑧ 在宅時の突然の訪問勧誘、電話勧誘
- ⑨ 不安をあおる、同意や好意につけこむ勧誘
- ⑩ 便利でも注意、インターネット販売



## 釧路市の特殊詐欺情報

- ・オレオレ詐欺 4 件
- ・架空料金請求詐欺 6 件



道内の認知件数は R7 年 6 月末までに 219 件。

被害額の合計はなんと 6 億 5 千万円にのぼります。特殊詐欺被害の類型はオレオレ詐欺、架空料金請求詐欺がほとんどを占めます。全国的に他県の警察官を語る劇場型詐欺が増えており、警察官が電話で告知を行うことはないため金銭の話が出た時点で詐欺を疑いましょう。

※参考・引用：

- ・独法国民生活センターHP

[https://www.kokusen.go.jp/soudan\\_now/data/koureisha.html](https://www.kokusen.go.jp/soudan_now/data/koureisha.html)

- ・北海道警察 HP 北海道の特殊詐欺事件発生状況（2025 年 6 月末暫定値）

※数値は被害届の提出を受けたもの。

[https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/keiji/oreore/furikome\\_stait/furikome-ninchi.html](https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/keiji/oreore/furikome_stait/furikome-ninchi.html)

## 地域にある宝物を紹介いたします！



今回は、柳町公園で開催されているラジオ体操を紹介いたします。

7月7日（月）6時10分、私が到着すると、柳町公園には20名程の人が噴水の周りに集まっていた。各々が楽しそうに談話しています。徐々に参加者が集まり40名程の人がラジオの声に合わせて体操を始めました。外国の青年や老若男女、皆が体操をしており、愛国や中園、豊川町以外にも暁町や錦町から自家用車で来る人もいます。ラジオ体操終了後は、メンバー同士で語り合う光景、パークゴルフに行く人、花壇の花に水やりをする人等、それぞれの時間を過ごされておりました。

このラジオ体操を始めた永田様は94才の男性の方で、ラジオ体操を始めてから今年で30年になるそうです。最初の参加者は4、5人程でしたが、近隣の方や公園を散歩する方等、徐々に増え今では30～40人程で、夏休みに至っては子供も増えて50～60人が集っていると！雨や雪の日はずまやかに場所を移し365日開催しています！

永田様は、ラジオ体操をきっかけに皆が交流し、人と人とのつながりができる、その様子を目の当たりにできることが嬉しいと話されておりました。また、ラジオを毎日準備してくださる、梅岡様、夏堀様、今様の協力があったからこそ続けられたと繰り返し話されておりました。

地域にこのような集いの場があったとは…！驚きと巡り会えた事の嬉しさと共に、これは地域にある貴重な宝物ではないか！！と私は感動しました。これからも地域にある宝物の取材をさせて頂ければと思いますので、人数や規模に限らず地域の方がふれあう場所などがあれば、ご連絡を宜しくお願い致します。  
(生活支援コーディネーター：美濃本)



元気なラジオ体操の参加者の皆さま



柳町公園の様子



## 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