

2025年

12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189号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみの東陽ビル TEL36-1233

中部北地区SOSネットワーク模擬訓練を実施しました！

9月29日（月）、花サークルすずらん（おたっしゃサービス）と愛国東部地区の方々とSOSネットワーク模擬訓練を実施しました。（参加者33名）

通報訓練や声掛け訓練には、グループホーム入江の職員さんや花サークルすずらんのボランティアさんにもご協力いただきました。この訓練では、釧路地区障害老人を支える会『たんぽぽの会』の佐々木幸子会長による認知症についての学習もあります。

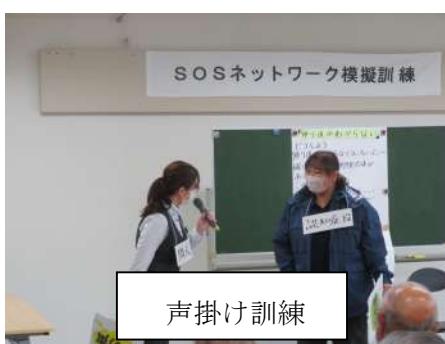
「認知症も病気なんだということがわかりました」「声をかけることが大事」

「地域の方々がより認知症についての理解を深めることが大事」

「認知症の人が本人発信できること」「横のつながりやサポートが必要」との意見が多数ありました。困っている様子の方を見かけても、声をかけることは勇気が要りますが、声をかけることで、〈もしかしたら認知症で道に迷っているのかもしれない〉と気づくことができ、結果的に一人の命が救われることが実感できた訓練だったと思います。

〈うちの町内会でも訓練を実施してみたい〉との要望がございましたら、是非ともお声かけ下さい。お待ちしております。

（認知症地域支援推進員：盛）



美原ふれあいいきいきサロンに行ってきました！

10月17日（金）美原ふれあいいきいきサロンにて、高島主任介護支援専門員より『介護保険制度について』のお話をさせていただきました。

釧路市の人団（約15万人）に対して、高齢者（65歳以上）の人口は約5万5千人おり、介護認定がついておられる方は約1万2千人おられます。地域包括支援センターは、〈高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービスをはじめ、保健・福祉・医療・健康や生活に関するさまざまな相談に応じている、地域に密着した総合相談窓口〉で、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員の3つの専門職が協力し合い高齢者のさまざまな相談を受けております。一報いただけますと、ご自宅を訪問したり、来所相談にも対応致します。

この日のサロンの昼食のメインは、さつまいも入りかぼちゃシチューで、浅野さん指導の楽しい体操と暖かいシチューで体も温まりました！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）



美原マルシェにて巡回相談を行ってきました。

10月18日（土）美原マルシェが美原ショッピングセンター駐車場にて開催され、当包括支援センターも巡回相談を実施しました。雨の心配もあり気温も低い状況でしたが、おかげさまで最後まで何とか天気はもちました。ご相談はあまりありませんでしたが、巡回相談の握力測定には多数の方が参加していただきました。

ご自分の値と年齢に対する平均値がどうなのかを比較し、健康への関心も伺えました。

来年度も是非、美原マルシェにお越しいただき、お買い物等をお楽しみ頂けたらと思います。

（センター長：佐々木）



おたっしゃサービスのご紹介です！

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、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。釧路市の公式 You Tube で、おたっしゃサービスの紹介動画を公開しております。お時間の良い時に、ぜひご覧ください！ 紹介動画はこちらです→



<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

NPO法人 まなざしの和

会 場：このは（美原 4-1-26）

開催日：毎週火曜 15:30～17:00

内 容：軽体操・脳活性化トレーニング・食事など

料 金：500 円/回（夕食代含む）



とらいあんぐる 946 ふみぞの

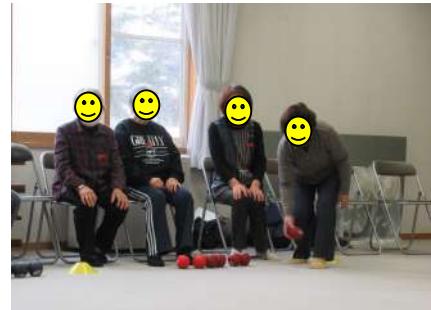
会 場：文苑会館（文苑 1-31-13）

開催日：毎週水曜 10:00～11:30

内 容：ボッチャ・軽体操・脳トレ・ストレッチ

料 金：300 円/1 回

その他：上記の<参加対象>以外の方も受け入れ可能です。



くしろ信用金庫美原支店で巡回相談を行ってきました！

地域包括支援センターは地域にお住まいのみなさんに介護の相談や介護が必要な状態の予防、権利擁護、心身ともに安心して生活を送れるよう医療・保健・福祉について総合的に支援する地域の拠点です。巡回相談は、地域のみなさんの生活の場にお邪魔することで、様々な年代の方々と顔の見える関係を構築できる大切な手段でもあります。今回は 7 名の方が立ち寄ってくれました。今後ともよろしくお願ひ致します。

（社会福祉士：伊藤）



ノロウイルス感染症

ノロウイルスは、感染すると嘔気、嘔吐、下痢、発熱などの症状が出現し、秋から春にかけて流行する”感染性胃腸炎”の1つです。また、食中毒を引き起こす原因でもあると言われています。

主に潜伏期間は（ウイルスが身体に入ってから症状が出るまで）24～48時間と言われており、比較的早く症状が出ます。

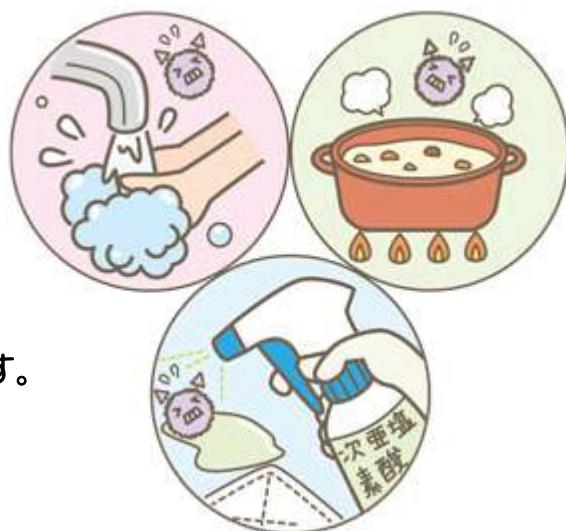
症状は、1～2日続き治癒します。感染経路としては、主に経口摂取や接触で感染します。調理方法としては、充分な加熱をお願いします。

予防のための4つのポイント

- ①持ち込まない
- ②つけない
- ③やっつける
- ④ひろげない



カキやアサリなどの2枚貝に多く潜んでいます。
十分に加熱してください。
手洗い・うがいは忘れずに！



(看護師：新野)



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