

2026年

6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195号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

## 受講者募集 釧路市公認 介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーターは介護予防継続教室や地域のサークル・団体に出向き、簡単にできる体操や脳活性化トレーニング（釧路市介護予防プログラム「わかがりレッスン」）等を通して、教室運営や健康づくりのお手伝いをするボランティアです。サポーターとして活動することで、ご自身の健康増進にもつながります！一緒に活動してみませんか？

**定員** 25名【先着順】 【参加費無料】

**対象** 講座終了後にボランティア登録し、活動に協力していただける18歳以上の市民の方（ただし、要介護・要支援認定を受けている方、短期集中予防サービス・おたっしゃサービスに参加されている方は対象外とさせていただきます）

会場：釧路市総合福祉センター（旭町12-3）1階大ホール

時間：9:45～12:00

持ち物：筆記用具・飲み物

※車イスへの移乗など介護方法を学ぶ講座ではありません

その他：動きやすい服装 締め切り：6月26日（金）

申込み：釧路市社会福祉協議会ボランティアセンター釧路 ☎24-1648

	日程	予定内容（全6講）※全6講の受講が必要です。
1	7月6日【月】	◆講義：介護予防、ボランティア活動について ◇実技：わかがりレッスン1
2	7月13日【月】	◆講義：高齢者の体の変化、運動の目的と効果 ◇実技：わかがりレッスン2
3	7月27日【月】	◆講義：認知症予防、リスク管理 ◇実技：わかがりレッスン3
4	8月10日【月】	◆講義：学習のまとめと今後の活動について ◇実技：わかがりレッスン4
5	8月12日【水】 ～9月8日【火】 (候補日から2日選択)	ボランティア体験 (介護予防継続教室、ふれあい・いきいきサロン)
6	9月14日【月】	◆講義：地域活動について 総括・ボランティア登録説明 修了式【修了証書授与】

### 巡回相談のご案内

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・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8年6月15日（月）10時00分～11時30分

場所：メモリアル薬局（愛国191-5719）



**参加費無料**  
(先着30人)

脳の状態を知り、認知症予防に取り組もう！

# 脳の健康度テスト

この講座では、認知症になる前に低下しやすい記憶力、注意力、思考力、言語などの側面から脳の認知機能を測る集団認知検査「ファイブ・コグ検査」と、認知症の予防に役立つ講話を行います。

ご自分の脳の得意分野・苦手分野を知り、認知症予防を始めてみませんか？

※「ファイブ・コグ検査」は、認知症かどうかを検査するものではありません。

【対象】65歳以上で認知症と診断されていない釧路市民の方

※過去に検査を受けたことのある方は、1年以上間隔を空けてお申し込みください

【定員】各30人(先着順)

【持ち物】眼鏡、補聴器(必要な方)

【参加費】無料

【日程】2日間で1コース(2日間とも参加できる方) ※年度内1コース

【内容】1日目…ファイブ・コグ検査 2日目…検査結果の返却と解説、講話

コース	日程	時間	場所	申込開始日	
第1回	令和8年6月30日(火)	10:30 ~12:00	市役所 防災庁舎	令和8年5月28日(木)	
	令和8年7月28日(火)				
第2回	令和8年7月31日(金)		コア かがやき	令和8年6月25日(木)	
	令和8年8月28日(金)				
第3回	令和8年9月2日(水)		まなぼっと	令和8年7月30日(木)	
	令和8年9月30日(水)				
第4回	令和8年10月9日(金)		コア鳥取	令和8年8月27日(木)	
	令和8年11月6日(金)				
第5回	令和9年1月15日(金)		13:30 ~15:00	市役所 防災庁舎	令和8年11月26日(木)
	令和9年2月12日(金)				

今回も市役所での開催に加え、コアかがやき等でも開催します。ご夫婦・お友達同士でのご参加も大歓迎です。たくさんの皆様のご参加をお待ちしています！



釧路市

介護予防普及啓発キャラクター  
まんねん

<お申し込み・お問い合わせ先>

釧路市 介護高齢課 高齢福祉係 ☎0154-23-5185

# 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。釧路市公式 YouTube で、介護予防継続教室の紹介動画を公開しております。右の二次元コードを読み込むと、動画のページへ移動します。お時間の良い時にぜひご覧ください！



問い合わせは、中部北地域包括支援センター 美濃本まで。

＜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＞

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
11	6ヶ月間で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	1 はい	0 いいえ
12	身長（ ）CM 体重（ ）Kg BMIが18.5未満ですか ※BMI＝体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m）	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：茶話・認知症予防ゲーム  
          ハンドベル・ふまねっとなど  
料 金：100円  
その他：上記の＜参加対象＞以外の方も参加が可能です。



## ～ 北海道にも花粉症の季節が来ました ～

花粉症は、主にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などが生じます。花粉症は、花粉を吸う度に抗体を作り続け、抗体の量が一定の水準に達した後、更に花粉を吸い込んだ時に初めて症状が出現し、「花粉症を発症した」ということになります。



### ハンノキ (3月～5月)・シラカバ (4月～6月)

北海道では積雪が残る3月から花粉を飛散させます。リンゴ・サクランボ・モモなどバラ科、キウイを食べると、口の中が痒くなったり、腫れたりする果物過敏症が出るのも特徴です。



### カモガヤ (5月～6月)・オオアワガエリ (6月～8月)・ススキ (8月～9月)

牧草地や道端、空き地など様々な場所に見られます。飛散する時期に生えている場所には近づかない事で防ぐ事が出来ます。アレルギーが似ているものは、メロン・スイカ(ウリ科)、トマト・じゃがいも(ナス科)、キウイ(マタタビ科)・オレンジ等。



### ヨモギ (8月～9月)

秋の代表的な花粉の植物です。こちらも生えている場所に近づかなければ、防ぐ事ができます。アレルギーが似ているものは、セロリ・人参(セリ科)、マンゴー・ピスタチオ(ウルシ科)等。

### 対策と予防

- 花粉が飛んでいる時期は、外出時にマスク、眼鏡、帽子を身につける。布団や洗濯物を外に干さない。
- 花粉が付きにくいようなツルツルした素材の衣類を着用する。
- 帰宅時は家の前、あるいは玄関で衣類についた花粉を良く払い、洗顔や手洗い、うがいをして鼻をかむ。



## 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