

2026年

8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197号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

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。

おたっしゃサービスの紹介動画が音声入りで視聴しやすくなりました！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：中部北地域包括支援センター 美濃本）



＜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・脳トレ・茶話・食事・外出行事
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。



R8 年度 第 1 回 地域ケア推進会議を開催しました

6月26日（金）コアかがやき学習室にて、地域ケア推進会議を開催しました。
地域ケア推進会議とは、地域包括支援センターにて、年 10 回開催している地域ケア個別会議で抽出された地域の課題について、町内会、民生委員、介護事業所の方と検討する会議です。

昨年度の 3 回と今年度の 2 回、計 5 回の地域ケア個別会議では、大声や暴言暴力、うつ病やカスタマーハラスメント、双極性障害、人間不信や依存といった精神疾病の本人や家族がいる事例が多数ありました。そのため今回は「精神疾病の理解と特徴」をテーマに、当センターの新野看護師が講義をした後、その後にこういった関わり方が良いかについてグループワークしました。精神障がいや疾病をお持ちの方へのイメージだったり怖さを少しでも軽減するために、疾病への理解と特徴を知る事が大切です。そして、長期的な信頼関係作りが必要であるという事を伝えさせて頂きました。この会議では、多職種との連携をはじめ家族単位での支援が必要で大切なことを再確認する機会となりました。

（看護師：新野）



高齢者等緊急通報システム設置事業 の紹介

自宅での火災・急病などの緊急時に、速やかな救護・救援体制をつくるため、簡単な操作で消防本部に通報することができる機器を設置します。一人暮らしであり、この事業を利用しなければ緊急時の連絡が困難で、次のいずれかに該当する方が対象です。

- ①高齢者で、病弱であるため緊急時に機敏に行動することが困難な方
- ②高齢者で、生命にかかわる発作的な病気をお持ちの方
- ③重度の身体障がい者の方（肢体不自由 1 級または 2 級で、常時車イスを使用している、視力障害 1 級、呼吸器障害 1 級）

※電池代等の自己負担があります。

（機器設置時 2,600 円+税と随時電池交換時、通話料、利用者の過失による故障等）

問い合わせ・申し込み

介護高齢課 高齢福祉係 0154-31-4539

訪問看護ステーション『MiSaKi』のご紹介



訪問看護ステーション MiSaKi は、令和 8 年 4 月 1 日に開設されました。「MiSaKi」という名前の理由は、「美咲」という名前も込めており、お花が咲くイメージと、草木が成長するように、訪問看護ステーションも地域に根付いて成長していけるようにという思いを込めて、名づけられたそうです。

管理者の山田さんは看護師になってすぐから、訪問看護ステーションを開設したいという夢があり、そのため色々な病棟で経験を積み、さいた訪問看護ステーションで刺激を受けて、今回長年の夢の訪問看護ステーションを立ち上げたそうです。現在は、山田さんを



含めて 3 名の看護師が在籍しています。緊急時対応や 24 時間対応を行っており、心強い訪問看護ステーションです。在籍の看護師で「リンパ浮腫セラピスト」の資格を保有している方も居り訪問看護ステーション内でも、保険診療外で施術を受けられるようになっています。気軽に相談してください。今後も、病院と連携はもちろん気持ちに寄り添える看護を目指している、頼もしい事業所です。（看護師：新野）

住所：釧路市豊川町 19-1 ハイッツ阿部 101 号 電話：65-7388

サービス提供日：月～金曜日 8：30～17：30 ＊時間外や休日の訪問も行っています。

サービスエリア：釧路市・釧路町内（阿寒・音別は要相談）

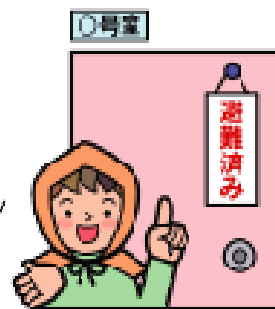


災害時の避難対策について

緊急に避難するときは混乱防止のため、決められたルールと秩序を守り、お互いに協力し合うことが大切です。特に、乳幼児や高齢者、病人、身体の不自由な人を安全に避難させるために日頃から十分な対策を立てたり、近所の人にも協力をお願いしておきましょう。

避難の心得 8 か条

- ①避難する前に、もう一度火元を確かめ、ブレーカーを切る。
- ②家には避難先や安否情報を書いたメモを残す。
- ③各自が防災カードを身に付ける。
- ④ヘルメットや防災ずきんで頭を保護し、安全な服を着用。
- ⑤避難は徒歩です。
- ⑥お年寄りや子どもに声をかけ、手をしっかり握る。
- ⑦避難場所へ移動するとき、狭い道や壁ぎわ、川べりは避ける。
- ⑧近所の人たちと集団で、小中学校など避難施設へ。



（釧路市ホームページより）

熱中症の対策について

2026 年も日本では高温傾向が続く見通しで、厚生労働省や環境省が共通して勧めている日常のポイントは以下となります

- ①こまめな水分と塩分の補給（水分を持ち歩く）
喉が渇く前から少量ずつ水分を取り、汗をかく場合は適度な塩分も補う
- ②エアコン・扇風機を我慢しない
室温 28℃を目安に、日中は冷房を適切に使用し、遮光カーテン等で直射日光を避ける
- ③涼しい服装と日差し対策
通気性のよい衣服、UVカット帽子や日傘や携帯用扇風機の活用、首回りを冷やす（冷感タオル等）
- ④暑い時間帯の外出や運動を避ける
日中の炎天下を避け、体調がすぐれないときは無理をしない
- ⑤高齢者や子供を一人にしない
特に高齢者は暑さやのどの渇きを自覚しにくく、屋内での発症が多いため、声掛けや室温管理が大切とされています
- ⑥熱中症警戒アラートが出た日は、いつも以上に行動を控えめにする
室温・湿度計で室内の暑さを見える化する



尚、熱中症警戒アラートは前日 17 時、当日 5 時頃に発表します。

熱中症特別警戒アラートは前日 14 時頃に発表します。

今年も暑さが厳しくなりそうなので、早めに熱中症対策を意識しておくで安心です。

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