2026年
11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200号
釧路市文苑４丁目65番２号ふみぞの東陽ビル　℡36-1233

SOSネットワーク模擬訓練を開催しました！

令和８年９月17日（木）コアかがやきにて、美原３丁目町内会の皆様を中心としたＳＯＳネットワーク模擬訓練を実施しました。この訓練は、道に迷って自宅に帰れない（スーパーや薬局の店内におられる場合もあります）、認知症に限らず困っている様子の方に気づき、まずは様子を伺い、声をかける、警察に知らせるといった対応ができるよう、認知症についての理解が浸透するよう実施しています。



認知症の人？困っている？見分けるポイント（一例）
①歩き疲れてふらふらと転びそうな足取りだったり、路肩や道端に座り込んでいる。
②車道を歩いたり、道路を横切ろうとしていたり、同じ所をウロウロ行き来している。
③辺りをキョロキョロしていたり、買い物でお金を支払う時に戸惑っている。
④早朝や夜中に出歩いている。
⑤寒いのに薄着。暑いのに厚着。身なりが整っていない（寝間着、髪がボサボサ）。

異変に気づいた方が勇気を出して困っている様子の方に一声かけていただけると、その方が不慮の事故にあわずに無事に自宅に戻ることができるかもしれません。落ち着いた口調で、優しく、短く話しかけることが大切です。

通報は、釧路警察署 生活安全課【23-0110】へお願いします。近くにいる人に協力を仰ぐことも大切です。

（認知症地域支援推進員：盛）





講話

芦野小学校にて『地域包括支援センターについて』を実施しました

８月27日（木）、芦野小学校４年生を対象に、介護や地域包括支援センターの役割、生活支援コーディネーターの活動内容についての講話を行いました。地域の通いの場の紹介では、釧路市が作成した動画を活用し「介護予防継続教室」や、「おたっしゃサービス」についての説明を行いました。講話の後半では、実際に介護予防継続教室で行っている脳トレを取り入れた運動を児童と一緒に行い、会場は大いに盛り上がりました。児童からは、「地域包括支援センターについて知る事ができました」、「脳トレの運動が楽しかった」などの感想が寄せられ、地域の高齢者福祉について楽しく学ぶ機会となりました。10月には、児童の皆さんが実際に地域の通いの場を訪れ、地域の活動を体験するとともに、地域の皆さまとの交流を予定しています。高齢者福祉について若い世代が関心を持ち、地域で暮らす高齢者と交流を図ることは、世代を超えたつながりを育み、互いに支え合う地域づくりにつながります。若い世代が、今回の学びや交流を通して高齢者福祉について考えるきっかけとなることを願っています。

（生活支援コーディネーター：美濃本）



楽しい『釧路みはらフェス』が開催されました！

９月５日（土）、美原ショッピングセンター駐車場にて美原フェスが開催され、野菜の即売をはじめ、キッチンカーの食べ物コーナー、かき氷の早食い競争、キックボクシング体験、カラオケ大会など大盛況でした。当包括支援センターも巡回相談として参加しました。準備していた握力計には、多数の方が興味を示し実施し、平均値と比べてみる等、健康への関心が伺えました。次回開催時にも是非お越しいただき、各種イベントや買い物等を楽しんで頂きたいと思います。

（センター長：佐々木）







インフルエンザが流行しています

今年は、「今シーズンのインフルエンザが流行し始めた（厚生労働省８月 28 日付）」とテレビやニュースで話題になっています。1999 年以降２番目の早さでの流行だそうです。日本では夏、南半球では冬。観光客が増え日本へウイルスも来たのだと考えられています。

症状は、例年と変わりはありません。
突然の高熱３８℃以上・咳・咽頭痛・倦怠感・鼻水鼻づまり・頭痛・関節痛などです。
症状を認めて病院に行っても、すぐには陽性にはなりません。ウイルスが増殖し反応が出るまで６時間以上が必要です。注意しておきましょう。

予防としては、**①人ごみを避ける。②マスクを着用する。③手洗い、うがい**が基本となります。高齢者や小児では重症化すると肺炎や脳炎で命にも関わりますので、予防をしましょう。



～　須田様の作品がつなぐ、地域とのふれあい　～

７月に美原地区を対象に開催された「これからの地域づくりを考える会」において、須田様の作品コーナーを設けさせていただきました。参加されていた特別養護老人ホーム「きんれんかの里」の職員の皆様とのご縁で、８月 17 日から８月 31 日まで、施設のロビーにて須田様の作品展を開催する事となりました。

期間中は、デイサービスのご利用者様やご入居者様、職員の皆様にも作品をご覧いただき、「素晴らしい作品ですね！」「この作品は販売していないのですか？」といった嬉しい声が聞かれ、作品を通じた交流も生まれました。展示作品を１週間ごと入れ替え、訪れる皆様にさまざまな作品を楽しんでいただきました。「私の作った作品に興味を持って頂き、皆さんに喜んでいただけた事に感謝しています」と、須田様は嬉しそうに話されていました。作品を通して、人と人の交流が生まれ、地域のつながりが広がっていくことを改めて感じる機会となり、このような貴重な機会をご提供して下さった「きんれんかの里」様、本当にありがとうございました。冬期間にも違う作品での展示を予定しております。次回はどんな作品に出会えるか、今から楽しみです！

（生活支援コーディネーター：美濃本）



「おしゃれの店　チェリー」様（中園町）のご紹介

中園町にある衣料販売店の「チェリー」様をご紹介いたします。
「チェリー」は、昭和 54 年に美容室としてオープンしました。店内に衣料品を置いたところ、たくさんのお客様が来られるようになり、３年後には衣料販売店となりました。

店主の岡部様はファッションが大好きで、「お客様に綺麗になっておしゃれを楽しんでいただきたい」との思いから、当時、仕入れのために年間７回程東京へ足を運んでいました。チェリーで購入した洋服を身にまとい来店するお客様の姿を見ることがとても楽しみでした。

現在も、近隣スーパー等への買い物帰りや、病院の受診後に立ち寄るお客様も多く、店内のソファで歓談される方もおります。お客様同士のふれあいもあり、地域の交流の場となっております。87 歳になられた今も、元気なうちは働き続けたいと意欲的な岡部様。元気の秘訣を伺うと、「週１回のディスコダンスサークルで体を動かすこと。そして、お客様と笑って楽しくお話しをすること」と、にこやかに教えて下さいました。「チェリー」の由来を尋ねると、「私、さくらんぼが大好きなの」ととびきりの笑顔で答えてくれました。これからもお元気でご活躍される事を願っております。　（生活支援コーディネーター：美濃本）





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