

2020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
釧路市文苑4丁目65番2号ふみどの東陽ビル TEL36-1233

第125号

特別定額給付金の詐欺に注意しましょう!!

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」として、特別定額給付金事業が実施されました。申請はお済みですか？改めて特別定額給付金についての若干の説明と、申請された書類に係わる問い合わせ先を改めてお知らせ致します。



給付対象者：2020年4月27日に、市区町村の住民基本台帳に記録されている方

申請者：給付対象者の属する世帯の世帯主

給付金額：支給対象者1人につき10万円

申請受付期間：郵便による申請 2020年5月18日～2020年8月17日まで
オンラインによる申請 2020年5月11日より開始

※ご質問・お問い合わせ

地域福祉課特別定額給付金 担当 0154-61-5033

フリーダイヤル 0120-500-457 までご連絡下さい

対応時間：8時50分～17時20分（土・日曜、祝日は除く）

尚、書類等の不備には、0154-23-5206 から連絡がきます（釧路市からの連絡）

「怪しいな？」と思ったら遠慮なくご相談ください

○消費者ホットライン（局番なしの3桁） 188

○釧路市役所 0154-23-5151

○釧路警察署 0154-23-0110

○新型コロナウイルス給付金関連

消費者ホットライン 0120-213-188



「おたっしゃサービス」について

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、地域住民やボランティア、NPO 法人や介護サービス事業所などが主体となり、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。

- 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」とは…

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



NPO法人 縁 ゆめくらぶがリニューアル致しました！

会場が豊川会館へ変更となり、6月5日（金）から再開致しました。

開催日：毎週金曜 13:00～15:00

内容：ふまねっと、軽い運動、脳トレ、交流など

費用：300 円/回

（おたっしゃサービスの利用料金 100 円、教材費込み）

ふまねっとは床に敷いた網を踏まないようにゆっくり歩く運動です。様々なステップと歌に合わせて手拍子をする事で楽しみながら運動を行う事が出来ます。

（生活支援コーディネーター：美濃本）



簡単と思いきや、なかなか難しく
て苦戦している美濃本です（笑）

中部北地域の『おたっしゃサービス』紹介

中部北地域には、ゆめくらぶも含め、4ヶ所のおたっしゃサービスが誕生しています。利用料金は、どこでも1回100円です。それに加えそれぞれ設定された実費がかかります。

花サークルすずらん

会 場：愛国東会館(愛国東 2-1-15)
開催日：毎週月曜 10:00~11:30
内 容：茶話・軽体操・季節のイベントなど
実 費：材料費 300円/回



花器づくりや一輪花を楽しみます！

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・介護予防運動・脳活ゲームなど
実 費：なし



楽しい脳活ゲーム等を行っています！

NPO法人 まなざしの和

会 場：まなざしの和(美原 1-31-1)
開催日：毎週土曜 10:30~13:00
内 容：軽体操・脳活性化トレーニング・食事など
実 費：食事代 400円/回・教材費 500円/年
※新型コロナウイルスの感染予防に伴い、
現在は、会場が美原地区会館へ変更され、
開催日が毎週土曜 10:00~11:30、
食事の提供は無く、実費はありません。



楽しみながら、体操を行っています！

新型コロナウイルスの感染予防に伴い、三密（密閉、密集、密接）を避け、マスクの着用を徹底し、換気を行いながら実施しております。また、食事や飲み物の提供も行っていない状況です。（R2年7月6日 現在）
見学も可能なのでご関心のある方は、中部北地域包括支援センターの美濃本（生活支援コーディネーター）までお問い合わせ下さい。

熱中症予防×コロナ感染予防



コロナ感染予防対策で、皆さんマスクをつける生活に慣れてきたのではないかと思います。しかしマスクを着けていると、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。釧路の短い夏を、「熱中症予防」と「コロナ感染予防」を両立させ、安全に過ごしましょう。



高齢者・子ども・障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

2m以上

2m以上

マスク着用時は



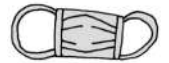
激しい運動は避けましょう
のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



マスクをしてると熱中症になりそう...

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

①熱中症を防ぐために、屋外で人と2m以上離れている時は、マスクを



はずしましょう。

②暑さを避けましょう。

涼しい服装、日傘や帽子を!



③喉が潤いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。



- ④こまめに換気をしましょう。エアコン使用中もつけたままではかまわないので、窓と窓、窓とドアなど、2か所を開けて換気しましょう。
- ⑤日ごろから暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。



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