

2020年

11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  
釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

第128号

## 令和2年度 第1回 地域ケア推進会議を開催しました

9月10日（木）14時よりコアかがやき2階学習室にて、今年度第1回目の地域ケア推進会議を開催いたしました。この会議は、昨年度当センターで行った『地域ケア個別会議』にご参加いただいた方々にご案内し、そこで見えて来た地域課題について考える会議です。

令和元年度は、8回の地域ケア個別会議を開催しましたが、そこで目立っていたのは「家族などの身寄りがないために支援がうまくいかない」という問題でした。生涯未婚率が上がり、少子化が進んでいる社会情勢の中では、今後ますます「身寄りがない」という方が増えると予測されます。「身寄りがない」ということは悪いことなのでしょうか？きっと、そうではないと思います。身寄りがなくても、幸せに生きていくためのヒントを、キーパーズ釧路支店の曾我部元親様、中井弘美様を講師にお招きし、お話をうかがいました。キーパーズは「天国へのお引越し」のお手伝いをする遺品整理業の会社ですが、さまざまな「人生の最期」に立ち会ってきた経験に基づいて、おひとりさまでも、そうではない人も、最期まで充実した人生を送るためのアドバイスをいただきました。また、中井様からはご自身がお住まいの町内会の取り組みについてもお話しいただき、地域との絆の大切さを学ばせていただきました。

お2人のお話は大変好評で、新型コロナウイルス感染対策として、1時間という短い時間での開催でしたので、「もっとお話を聞きたい」との声を多数いただきました。（社会福祉士：米澤）



キーパーズ釧路支店 運営責任者 曾我部元親様



キーパーズ釧路支店 道東地区担当  
中井弘美様

## 美原地区のこれからの地域づくりを考える会を開催しました

9月24日(木)、コアかがやきにて、美原地区の町内会・民生委員、関係機関の皆様にお集まりいただき、「美原地区のこれからの地域づくりを考える会」を開催しました。講師には、ふまねっと946の代表である小林様をお招きし、ふまねっと946の成り立ちから現在に至るまでの取り組みについて講話をしていただきました。ふまねっとは釧路発祥の介護予防運動で、全国に広がり、海外では韓国やアメリカにまで広がっています。

また、前回に引き続き、北海道理学療法士会より、北所様をお招きし、「運動」と「運導」の通いの場と題し、運動の効果や運動をもとにした通いの場の必要性について講話をしていただきました。通いの場で体を動かす事、その場へ出向く事も運動。また、そこへ足を運ぶことで元気な明日へ導いてくれるという話が勉強になりました。

参加者より、「通いの場の大切さや運動の大切さを再確認する事が出来ました」「高齢化が進むなかこのような運動の取り組みが益々重要になると思います」などの感想が聞かれました。

今後も皆様と地域について考える機会を設けていきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。  
(生活支援コーディネーター 美濃本)



ふまねっと946代表：小林友幸様



### 『ほっと通信』を置かせていただいている所(掲示も含む)

地域の皆様には、日頃からお世話になっております。毎月発行の通信は、各町内会、関係機関に配布させていただいているところがございます。回覧のない地域もあると思われます。以下の関係機関にも置かせていただいておりますのでお知らせします。また、コロナ禍の事情により、置くことを控えている機関もございます。

【美原】みはら歯科クリニック・美原郵便局

【芦野】芦野郵便局・釧路脳神経外科

【愛国】釧路孝仁会記念病院・あんずの種鍼灸院・コアかがやき

【愛国西】愛国西郵便局・釧路皮膚科クリニック・釧路調剤薬局愛国店・千葉整形外科・  
釧路調剤薬局α店

【愛国東】釧路信用組合愛国支店・愛国郵便局

【豊川町】豊川郵便局・金安薬局中園店

【中園町】杉元内科医院

【光陽町】おしゃれサロングレース

【文苑】山本クリニック・金安薬局文苑店・ふみその松田皮膚科・石本歯科医院・

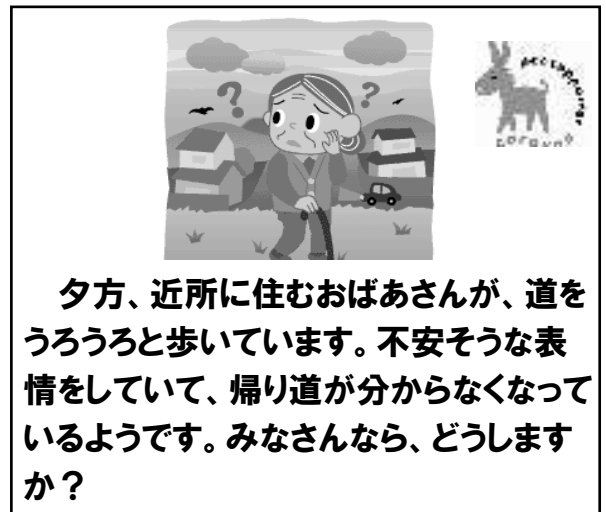
カトウ薬局文苑店・カットプレイスアーク・カットハウスヒロ・ネットヨタ文苑・  
アンジェラ・小規模多機能ふみその・みよし内科クリニック

## 『認知症キッズサポーター養成講座』に行ってきました



9月24日、芦野小学校にて認知症サポーター養成講座をさせていただきました。今回、サポーターになったのは、4年生児童72名、教員5名でした。講座では、「認知症とはどんな病気か」「認知症の方との接し方」について学んでいただきました。ほぼ全員が「認知症」という言葉を知っていたり、「アルツハイマー病」という言葉を聞いたことがある児童も多数いました。

認知症は誰にでも起こる可能性のある脳の病気で、年をとるほどかかりやすくなるので、これから高齢者が増えると、認知症になる方も増えていきます。認知症について早くから学んでいれば、今後、認知症の方と出会った時の対応において温かい目で理解して接することができるのではないのでしょうか。（認知症地域支援推進員：盛）



## 釧路市中央図書館にて『認知症に関する相談会』を行いました

9月は世界アルツハイマー月間です。国際アルツハイマー病協会（90の国と地域が加盟）が本人や家族への施策が充実されることを目的に、世界中で啓発活動を行なっています。

9月17日（木）、釧路市中央図書館7階にて、午前は認知症サポーター養成講座、午後は認知症に関する相談会を開催しました。相談会では、認知症疾患医療センターの看護師（認知症初期集中支援チーム員）、釧路市役所介護高齢者福祉課、地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が相談対応をさせていただきました。同日、釧路地区障害老人を支える会『たんぼぼの会』による『認知症カフェ』もありました。認知症カフェ（地域カフェ）は、釧路市内に18ヶ所ありますが、今年度はコロナ禍の事情により開催が難しいのが現状です。

認知症のご相談はお近くの地域包括支援センターに一報いただけますとご自宅を訪問致します。

（認知症地域支援推進員：盛）



## お家時間の過ごし方について聞いてみました。(第2回)

コロナ禍の今

新型コロナウイルス感染予防の為、外出を控え家で過ごす時間が増えていると思います。この期間に、新しい事に挑戦したり、今迄出来なかった事に時間を費やす事が出来たという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、この期間に家庭菜園に力を注いでいた方をご紹介します。

Iさんは、数年前から大家さんの許可を得てアパートの裏側にある場所をお借りし、家庭菜園を始めました。

アスターやグラジオラス、キク、矢車草などの色とりどりのきれいなお花や、トマトやきゅうり、ネギ、サニーレタスなどの野菜を育てています。コロナ禍で、知人との交流の機会が減っている中、今年も家庭菜園に取り組んでおりました。

Iさんにとって家庭菜園は、身体を動かすため良い運動になっている事や、地域の住民との交流のきっかけにもなっている大切なものであると話されていました。

実りの季節をむかえ、笑顔でじゃがいもを収穫するIさんは輝いて見えました。



### 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