

2023年

4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157号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

令和5年度 地域包括支援センター実態調査のお知らせ

『広報くしろ』の4月号でもお知らせしておりますが、今年度も70歳以上の方を対象に実態調査を行います。調査の対象になられた方は、是非ご協力をお願い致します。

❖目的～圏域内の高齢者の方の実態把握及び、生活機能等の低下している高齢者の方に対する介護予防の推進や、支援の必要な高齢者の方に対する地域全体での見守り等の支援体制強化等

❖実施期間～令和5年4月上旬～令和6年3月末

❖対象者～令和5年4月1日時点で70歳以上の方。事前にハガキで訪問のお知らせをします。（要支援・要介護認定を受けている方や、既に地域包括支援センターで関わっている方は除きます。）

❖調査内容～身体状況や生活状況、家族関係、病气緊急連絡先等（15分位で終了）



橋 実態把握調査員

調査員は守秘義務があるので、お聞きした事が他の人に漏れる事はありません。

家族が同居されている方は、なるべく同席をお願いします。

家族等の緊急連絡先については、あらかじめご家族等に了解していただく等の協力をお願いします。

調査員は感染対策としてマスクを装着して訪問しますのでご安心下さい。



地域密着型事業所の皆様と意見交換会

令和5年2月15日（水）コアかがやきにて、地域密着型事業所の皆様と意見交換会を行いました。地域密着型事業所とは、高齢者が要介護状態になっても、可能な限り住み慣れた地域で暮らしを継続する為に創設された地域主体で提供される介護サービスの事業所です。地域の実情に応じたサービス体制を整備するため市町村が指定・監督を行っています。

地域包括支援センターは、地域密着型事業所が定期的に開催している運営推進会議にお声をかけて頂き、事業所の利用者の家族や地域住民の代表者と共に会議に参加させて頂いています。事業所には、認知症に関しての専門職があり、日常生活上の工夫等の助言や効果的な介護方法、介護に対する不安の解消など家族の精神的・身体的負担軽減の助言ができます。今回は、小規模多機能なごみの松田様やメディカルワールド（人材派遣会社）の橋様から外国人の採用についてのお話を聞かせていただいたり、事業所の皆様からは、積極的に地域の中に入りラジオ体操やゴミ拾いに参加している等のお話もありました。地域包括支援センターも地域密着型事業所も、地域の皆様が、いつでも気軽に介護等の相談をして頂けるよう活動しております。（認知症地域支援推進員：盛）



～釧路市中部北地域の地域密着型事業所～

- 【デイサービス】美原デイサービス、デイサービス クルミの家、リハビリデイサロンすまいる+ デイサービス 夢カフェ、日帰りふわりデイサービス、デイサービス ぱろーら
- 【グループホーム】グループホームニチイ中園、グループホーム入江、グループホームふみそのグループホームあいこく、グループホームくつろぎ、けあビジョンホーム
- 【小規模多機能】小規模多機能おたっしゃサロンなごみ、小規模多機能ふみその
- 【その他の事業所、施設】特別養護老人ホーム 湿原の里、いつでもふわり訪問ステーション



認知症を予防しよう その5 たくさんの種類の食品を食べよう!!

「年をとったら粗食に」と勘違いしている人は少なくないようです。実は筋肉が衰えていく高齢期こそ、栄養をしっかりとる必要があります。朝昼夜の3食とも、たんぱく質をしっかりととる必要があります。食欲がない時は主菜から食べるなど、毎食ごとにとることを意識しましょう。

たんぱく質が多いのは肉、魚、卵、大豆製品などからなる主菜です。

※腎臓病などの持病のある人は、たんぱく質のとり方については主治医に相談して下さい。



特殊詐欺に注意しましょう！

釧路市内でも、市役所職員を語って 還付金を口実にATMへ誘導してお金を振り込ませようとしたり、パソコンがウイルスに感染しているので修理代として「プリペイドカード式の電子マネー」で支払いを求める手口の詐欺の予兆電話が多発しています。被害者に電話をかけるなどして対面することなく信頼させ、指定した預貯金口座への振込みやその他の方法により、不特定多数の者から現金等をだまし取る犯罪を**特殊詐欺**といいます。オレオレ詐欺以外にも巧妙な手口が多様に存在しますので、手口の特徴をしっかりと把握しておきましょう。



【オレオレ詐欺】

親族、警察官、弁護士等を装い、親族が起こした事件・事故に対する示談金等を名目に金銭等をだまし取る（脅し取る）手口です。

【預貯金詐欺】

親族、警察官、銀行協会職員等を装い、あなたの口座が犯罪に利用されており、「キャッシュカードの交換手続きが必要である」などの名目で、キャッシュカード、クレジットカード、預貯金通帳等をだまし取る（脅し取る）手口です。

【キャッシュカード詐欺盗】

警察官や銀行協会、大手百貨店等の職員を装って被害者に電話をかけ、「キャッシュカードが不正に利用されている」などの名目により、キャッシュカードを準備させた上で、隙を見るなどし、キャッシュカード等を窃取する手口です。

【架空料金請求詐欺】

未払いの料金があるなど架空の事実を口実とし金銭等をだまし取る（脅し取る）手口です。

【還付金詐欺】

税金還付等に必要手続きを装って被害者にATMを操作させ、口座間送金により財産上の不法の利益を得る手口です。



【その他の手口】

融資保証金詐欺、金融商品詐欺、ギャンブル詐欺、交際あっせん詐欺などの手口もあります。

出典:警察庁ウェブサイト(<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/case/>)

コアかがやきで行われている、「ザ・ピンポンズ」のご紹介です！

ザ・ピンポンズは名前の通り、卓球のサークルです。2003年に発足した為、今年で20周年となります。登録者は19名で、口コミで参加者が増えていきました。コアかがやき周辺の地域の方のみならず、鳥取や大楽毛からも通われている方がおります。毎週火曜日の14時～16時に活動されています。当日はくじ引きでペアを決め、30分ラリーを行い、10分間の休憩をはさみ、また違う参加者とラリーを行うというタイムテーブルで取り組まれています。



男女問わず楽しそうにコミュニケーションを図られており、「楽しく参加させてもらっています！」「ストレスの発散になります！」との声が聞かれました。参加者の最高齢はなんと81歳の男性の方で、汗をかきながら笑顔で取り組まれている姿が印象的でした。



コロナ禍で人と人とのつながりが希薄化する中で、卓球を通して楽しく交流を図っており、参加者の皆さまにとって大切な心のよりどころとなっているサークルなのだ実感しました。新規参加者の受け入れは可能で、初心者の方でもいつでも見学にお越し下さいとの事です。

会場：コアかがやき
曜日：毎週火曜
時間：14時～16時
会費：月300円



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