

2023年

5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158号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

約3年ぶりの開催！！

出張まなざし食堂



去る令和5年3月25日（土）、美原地区会館にてNPO法人『まなざしの和』が主催の出張まなざし食堂が開催されました！歯科衛生士さんの『お口ひろば』、ダイナムさんからサンドイッチ（就労支援B型事業所よろずやポッケが作った）の提供、あそびの広場等がありました。



この日、まなざし食堂を開催した美原地区会館では笑顔があふれ、おたっしゃサービスまなざしの和の参加者の皆さまもスタッフとして受付などの役割を担い、楽しまれている様子でした。美味しいお弁当を通して、地域のつながりを実感する事が出来ました。地域食堂は、幅広い年齢層の人々の地域交流の拠点として、地域の人々が食を通してつながりを育む取り組みとして広がっておりますので、機会がありましたらぜひご参加してみたいはいかがでしょうか！

（生活支援コーディネーター：美濃本）

無料で行われている介護予防継続教室をご紹介します！

釧路市では、概ね65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないお元気な方を対象に、介護予防継続教室でわかがえりレッスンを行っています。講師と共に一緒に笑い合いながら楽しく、開催されております！簡単な手続きのみで登録出来ますので、暖かくなったこの機会にいかがでしょうか？見学だけでも良いので、まずは気軽にお越し頂ければと思います！一緒にわかがえりレッスンに取り組み、心身ともに若さを保ちましょう！

問い合わせは、中部北地域包括支援センターまで。



文苑活性塾ぶんぶん 午前教室 午後教室	第2・4火曜日	10:00~12:00 13:00~15:00	文苑会館 (文苑 1-31-13)
清風荘愛あいクラブ	第2・4金曜日	13:00~15:00	清風荘 (愛国西 3-26-1)
美原荘健康体操サークル ※サークルへの登録が必要になります。1ヶ月500円	第2木曜日 ※第1・3・4木曜も活動があります。	10:00~11:30	美原荘 (美原 4-3-1)



認知症を予防しよう その6 持病のある人はきちんと管理を!!

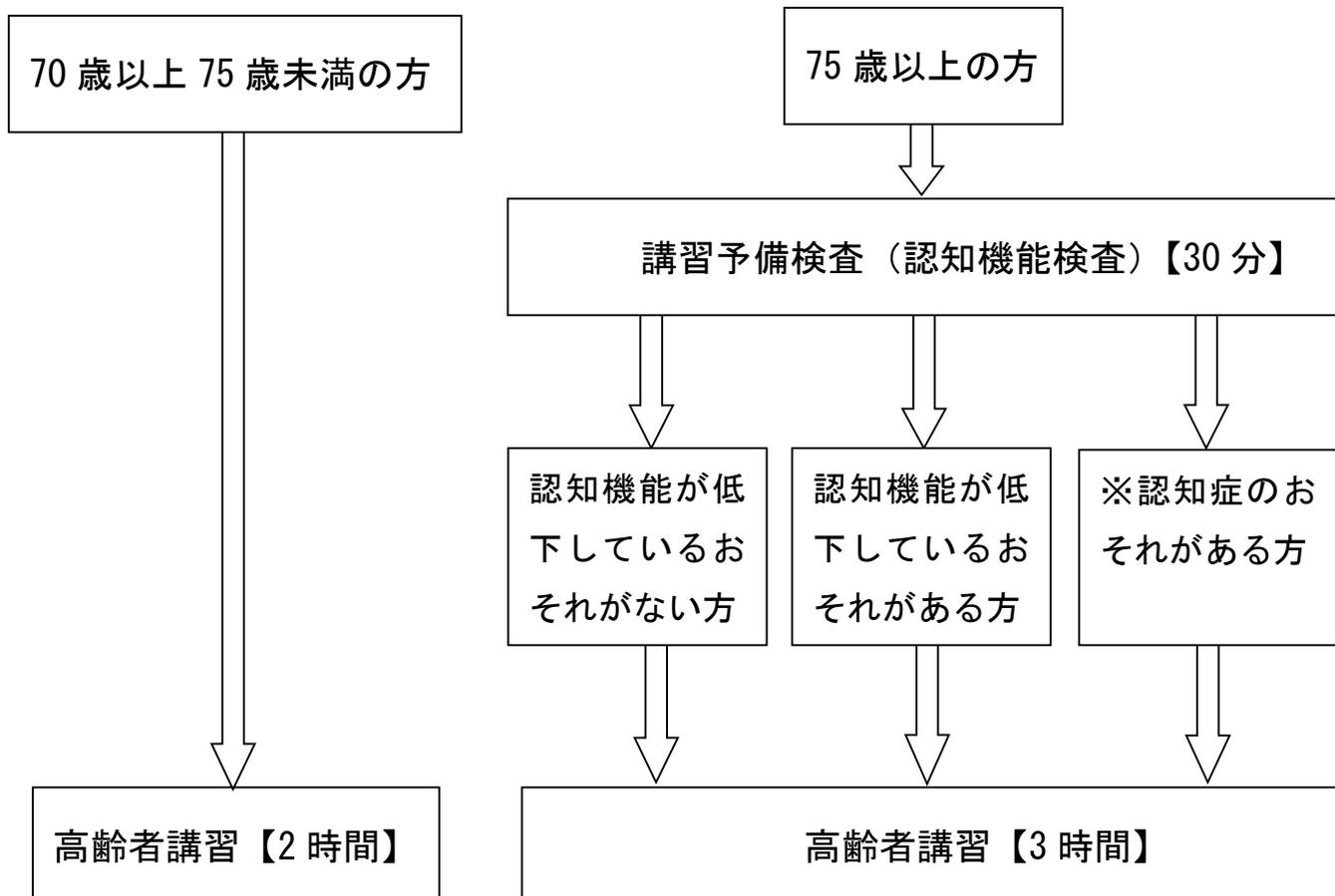


高齢期以前からの高血糖、肥満、高血圧、脂質異常は、認知症になる可能性が高いことを覚えておきましょう。特に注意したいのは糖尿病です。高血糖も問題ですが、血糖値が下がりすぎる重度の低血糖は認知症の危険因子です。高血圧症等の持病のある人は主治医と連携してきちんとコントロールして下さい。



運転免許 ～高齢者講習とは？～

高齢者講習は、運転免許の有効期間満了日（誕生日の1ヶ月後）に年齢が70歳以上の方、又は免許証を失効させ再び免許を取得する際の年齢が70歳以上の方が、運転免許証の更新手続き前に受講する必要があります。



受講期間は、誕生日の5ヶ月前から、誕生日の1ヶ月後（満了日）までの6ヶ月間です。運転免許の有効期間満了日の年齢が75歳未満の方は、高齢者講習（2時間）を受講する必要があります。75歳以上の方については、講習予備検査（認知機能検査）（30分）の結果に基づいて、高齢者講習（2時間）または高齢者講習（3時間）を受講する必要があります。検査・各講習は、自動車教習所にて行っています。「高齢者講習修了証明書」が発行された後、後日、免許試験場にて免許更新を行います。

※講習予備検査（認知機能検査）と高齢者講習は別日で実施します。

※認知症のおそれがある方は、後日臨時適正検査を受けるか、医師の診断書を提出する必要があります。

※認知症であると診断された場合は、運転免許は取り消しまたは停止となります。



地域で活動されている方 ご紹介！！



今回、ご紹介させていただくのは、漬物名人の佐井淳子さんです。佐井さんは、40代から漬物を漬けており、毎年、樽6~7個漬けています。

写真に掲載されているのは、大根のはさみ漬け・かす漬け・玄米漬けです。(とても美味しいです。)

佐井さんが漬物を漬けるきっかけになったのは、知り合いの農家に大根の収穫の手伝いを頼まれて行った時に、漬物の漬け方を教えてもらってからです。

その後、道南在住の姪御さんが、毎年、野菜を沢山送ってくれる為、毎年漬けるようになり、近所の人や友人等におすそ分けして喜ばれているそうです。

漬物の他にも、春にはフキノトウの味噌、秋には南蛮味噌を大鍋に一つ作り、それを小分けして(カップ35個位)近所の人や、友人等におすそわけしています。



味噌作りをする時には、大鍋ですっところねていなければならない為、ガス台から離れる事が出来ず、電話等がこない夜の9時~12時位までかかると話されていました。

以前には、地域の民生委員を15年位勤められ、今も、釧路市家庭防災推進員愛国部会の役員をされています。地域作りに奮闘され、おいしい漬物作りで地域の人に喜ばれている佐井さん。

これからもお元気でご活躍下さい。



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