

ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター

第160号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

地域のゴミ拾いを行いました！



R5年5月17日（水）13時半に集合し1時間程度、地域の皆さんと一緒にゴミ拾いを実施しました。この活動はR3年にスタートしました。コロナ禍で様々な活動に制限があり、人と人との関係が希薄になる中、地域とのつながりを何か作る事が出来ないか？と考えていたところ、美原に住むボランティアの方と知り合った事がきっかけです。そのボランティアの方が毎日のようにゴミ拾いをしているという話を聞き、屋外であれば密にならずに清掃活動を通して地域の方とのつながりを持てるのではないかと思いました。近隣の公立大学のボランティアサークルの方へも声をかけさせて頂き、世代間の交流も同時に行いながら取り組む事にいたしました。

R3年は10名、R4年は近隣の介護サービス事業所へもお声かけし14名で公立大学の周辺の清掃活動を実施しました。今年は、実態把握調査員が調査の際に、ボランティアに興味があると返答して下さいました方へも連絡をさせて頂き、総勢20名で行う事が出来ました！

当日は天候にも恵まれ、最高齢のボランティアさんは何と81歳！最年少の公立大学生とは60歳以上の年齢差がありましたが、団結し楽しく清掃活動を行う事が出来ました！ゴミ拾いを終えて集合場所に戻った時に、皆さんが互いに打ち解けた様子で会話されている姿をみて、ゴミ拾いを通して交流が図れたのだと嬉しい気持ちになりました。参加者より、「是非また参加したい！」、「皆で交流しながら楽しく取り組みました！」などの感想を頂く事が出来ましたので、また開催したいと思っております。この記事を読み、興味がある方がおられましたら、ご連絡を頂ければと思います。

（生活支援コーディネーター：美濃本）



中部北地域の『おたっしゃサービス』を紹介いたします。

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。

利用料金は、どこでも 1 回 100 円です。それに加えそれぞれに設定された実費がかかります。

＜参加対象＞ 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＞

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



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：軽体操・サークル花器作り

茶の湯・塗り絵

実 費：材料費 200 円/回



【5月号、お詫びと訂正】75歳以上の方の運転免許更新制度について

○認知症機能検査（30分）の結果、3つに分類していましたが、2つに分類され、＜認知症のおそれあり＞・＜認知症のおそれなし＞となります。

○＜認知症のおそれあり＞とされた場合は、医師の診断書を提出していただきます。

○高齢者講習 2 時間と 3 時間は、2 時間に 1 本化しました。

○過去 3 年間に一定の違反行為がある方は、運転技能検査を受検し、合格しなければ免許証の更新ができません。運転技能検査に合格された方は、実車指導が免除され、1 時間の高齢者講習を受講していただきます。



美原ふれあい・いきいきサロンのご案内

「ふれあい・いきいきサロン」は、地域住民の閉じこもり防止や仲間づくり等を目的に、身近な場所で気軽に集まり、仲間と楽しく過ごせる地域の憩いのたまり場です。

サロンでは、簡単な体操をしたり、役に立つお話を聞いたり、昼食（当面は、既製品のお弁当を持ち帰っていただきます）の提供もあります。今年度の活動は始まっていますが、7月から参加申し込まれる方は美原地区社会福祉協議会にご連絡下さい。



活動日：R5年度は6月～11月の第3金曜日。但し、8月の開催はありません。（全5回）
①6月16日（終了）、②7月21日、③9月15日、④10月20日、⑤11月17日

時間：10：00～12：00

会場：美原地区会館

対象：70歳以上、社協会員加入者、1人暮らしの方、家族と同居の方

参加費：300円（昼食代込み）

連絡先：＜美原地区社会福祉協議会＞平吹 37-5614、佐藤 36-4138



認知症に関する相談会のご案内



今年度も、釧路市中央図書館7階にて認知症に関する相談会を開催します。（1回目は6月21日）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します。9月22日については、午前は認知症サポーター養成講座と、午後は釧路地区障害老人を支える会『たんぽぽの会』による『認知症カフェ』もあります（予定）。認知症カフェ（地域カフェ）は、釧路市内に19ヶ所ありますが、なかなか再開できないところが多い状況です。認知症に関するご相談はお近くの地域包括支援センターに一報いただくと、ご自宅を訪問させていただきます。

＜ 認知症相談会 ＞

日時：令和5年9月22日（金）

13：30～16：00

令和5年12月6日（水）

13：30～16：00

場所：釧路市中央図書館7階

（北大通10丁目2番1号）

問い合わせ：釧路市役所 介護高齢課

（TEL 23-5185）



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、水彩画を10年間続けておられる杉本繁久さんです。杉本さんは、定年退職後に水彩画を始められました。退職までは、仕事に追われていたので「これからは自分の時間を楽しみたい」と思い、水彩画以外にも山登りや読書も楽しんでおられます。一方、市民後見人をされたり、現在は民生委員も務め地域に貢献されています。



水彩画を始められたのは、釧美展を見にいったことがきっかけでした。そこで一枚の水彩画に魅了され、小学生の時に先生に絵を褒められたこともあり、「自分も描いてみたい」と強く思い、絵画教室に通いました。そこで、よい先生に出会い、描きはじめて2年目に釧美展に出品し、NHK賞を受賞しました。その後、北海道・全国規模の展覧会に出品するようになりました。大地みらい釧路東支店の40周年の記念の時には支店のギャラリーで個展を開いたこともありました。

道東には素晴らしい風景がいっぱいです。東京での全国展に入賞し、来場者のご夫婦の「知床五湖ですって！素晴らしいね！行ってみたい！」との感想を耳にし、とても嬉しかったと杉本さんはおっしゃられました。「観た方に評価され喜んでいただけることが一番」とのことです。また、釧路美術協会・日本水彩画会釧路支部の役員を担って思うのは、出品者や来場者が減少しており、運営の難しさも感じておられるとのこと。「水彩画は、小中学校時代の経験だけでも始められるので、興味のある方、皆さんにも挑戦していただきたいと思います」「これからも、雄大な自然や景観を楽しんで描き続けたいと思いますし、そのことが老化防止にも繋がればと思っています」とのお話をされた杉本さん。何か挑戦すること、その先にワクワクするようないろいろな事があるのだと、私も何か挑戦してみようという気持ちになりました。（地域支援コーディネーター：盛）



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