

2023年

8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

第161号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

これからの地域づくりを考える会を開催しました！

6月21日（水）にコアかがやきにて、美原地区を対象とした「これからの地域づくりを考える会」を開催いたしました。R3年、R4年は書面開催だったので、3年ぶりに対面での開催となりました。

昨年、地域の町内会長様より、美原のスーパーが閉店する事によって買い物に困る住民が出てくる事が予想されるので地域の皆様と一緒に考えていきたいという連絡があったのが始まりでした。そこで町内会長様や民生委員様などの協力を得ながら、美原地区を対象とした買い物の困り事についてアンケートを実施しました。また、スーパーの跡地前で「みはら青空マーケット」を開催した、釧路市東部漁業協同組合様や、そのきっかけを作った「美原に生鮮食料品店の誘致を求める会」様、現在も愛国東を拠点に宅配サービスを行っている「高橋商店」様へインタビューを行うなど、様々な角度から、「買い物」をテーマに考えさせて頂きました。昨年の地域の方へのアンケートの中に、市営住宅の上の階層で暮らしている方より「買い物後に自宅まで荷物を運ぶのが大変です」という意見が何件かありました。

今年度は、地域の中でこのように困っている方への支援について、何か協力し合える事はないのかというテーマで開催いたしました。当日は、町内会長様、町内会の相談役様、民生委員様、釧路市東部漁業協同組合様、美原に生鮮食料品店の誘致を求める会様、社会福祉協議会様、美原中学校教職員様、公立大学の学生さんが参加され、皆で活気あふれる意見交換を行う事が出来ました！話し合いの中で、公立大学のボランティアサークル様より、買い物の後に荷物を運ぶ協力をして頂けるという話がありました。今後、スーパーの跡地にドラッグストアがオープン予定なので、ドラッグストアの方へも相談させて頂きながら、話を進めていきたいと思っております！ご参加頂いた皆様、大変にありがとうございました！

（生活支援コーディネーター：美濃本）



美濃本生活支援コーディネーター



釧路市東部漁業協同組合：松田様



民生委員児童委員地区協議会で講話させて頂きました

6月13日（火）に愛国東部地区民生委員児童委員地区協議会に参加させて頂き、消費者被害について講話をさせて頂きました。当日は16名の民生委員さんが参加され、真剣に講話を聴いて頂きました。

昨年1月から12月までに北海道内で認知件数が308件ありました。被害総額は12億3千万円以上の被害となっています。道内でこれだけの被害金額があるので全国ではどうか講話後に調べてみました。昨年1月～12月まで、認知件数が17,570件、合計被害額は370億8,135万5,000円となっているそうです。

被害上位地域は1位東京、2位神奈川、3位大阪と人口が多い地域となっているそうです。下記に特殊詐欺の種類と手口の一部を記載致しますので皆さん気を付けて下さい。（社会福祉士・井口）



とくしゅさぎ

特殊詐欺の種類と手口

- ・オレオレ詐欺 ～電話を利用し、会社のトラブルや交通事故の示談金名目で、口座に現金を振り込ませたり、宅急便や郵送などで送金させる。
自宅に現金やキャッシュカードを受け取りに来る詐欺もあります。
- ・架空請求詐欺 ～身に覚えのない料金請求のことで、郵便、インターネットを活用（支払え詐欺）し、不特定多数に架空の請求や裁判通知などの文書やメールを送付し、現金を騙し取る手口。
- ・預貯金詐欺 ～警察官、銀行協会職員等を名乗り、「あなたの口座が犯罪に利用されている。キャッシュカードの交換が必要です。」と言い、暗証番号を聞き出し、キャッシュカードを騙し取る手口。

※もしも不審な手紙やメールが来て不安な場合や特殊詐欺のような出来事があれば、まずは釧路市消費生活相談室に電話で相談してください。

釧路市消費生活相談室 電話 24-3000



認知症を予防しよう その8 外出して人との交流を!!

「閉じこもり」が脳や心身の衰弱を招きます。閉じこもりがちな人は、生活が不活発になるなどから、認知機能をはじめ、さまざまな心身の機能が衰えることがわかっています。

地域の活動などに参加して脳に刺激を与えましょう。生活に張りが出るなど生きがいにつながることも。サークル活動、介護予防教室、おたっしゃサービスなどに参加すると、運動も継続しやすくなります。広報くしろやほっと通信で情報収集したり、地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。



お待ちしております

『みんなで演芸会』が開催されました！

5月25日（木）11時から愛国西老人福祉センター「清風荘」にて、「みんなで演芸会」が開催されました。コロナ禍で集いの場がなく外出機会が減った中、3年ぶりのお披露目でした。実行委員会の葛西勝則副会長による「獅子舞い」を皮切りに、45人あまりが出演して歌や踊り、手品等を披露しました。実行委員会長の椎名トキ子さん（86歳）は「ポンポコー座」の創立者です。自らも、創作舞踊「荒城の月」を舞い圧巻のステージでした。創作新民舞踊や日本民謡三絃の先生の出演や、小樽の親善大使をされている歌手のよしきさんの出演もあり、演芸会は大変盛り上がりました！

「皆さんのおかげで最後まで踊りきることもできましたし、皆で協力してこの会を開催でき、大変うれしく思っています」と椎名さんは話されていました。皆さんの演芸で元気をもらえる人がいます。今後の活躍も期待しています。（地域支援コーディネーター：盛）



～ 熱中症について ～



熱中症は、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い
- 筋肉痛や手足のけいれん

熱中症かなと思うサインがあった時には、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶ等し医療機関にかかって下さい。

応急処置

- ① 塩分や水分を補給しましょう。
但し、誤嚥の危険がある場合はやめましょう。
- ② 涼しい場所へ移動しましょう。
- ③ 体を冷やし体温を下げましょう。



予防・対策

- ① 飲み物を持ち歩き、水分をこまめにとろう。
ただの水より経口補水液やイオン飲料、食塩水（0.1～0.2%）
- ② 気温と湿度をいつも気にしよう。
- ③ 休憩をこまめにとろう。
- ④ 日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

～経口補水液のレシピ～

- ・ 水（水道水で問題なし） 500 ml
- ・ 砂糖 大さじ 1杯
- ・ 塩 小さじ 1/4杯
- ・ レモン果汁 適量



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