

2023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

第164号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

美原ふれあいいきいきサロンに参加しました！

9月15日（金）10時から美原地区会館にて、美原ふれあいいきいきサロンが開催されました。サロンでは地域の高齢者が集い楽しんでおられます。今回は、中部北地域包括支援センター職員も参加し、36名が集まりました。健康チェックとして血圧測定をし、釧路市公認ボランティア『あゆみ』さんに合わせて毎回楽しく体操をしています。本日の講話では、認知症地域支援推進員から『認知症についてのお話』をさせていただき、認知症の方への接し方についてのDVDを上映しました。認知症になっていても、そうではなくとも、お互いにわかりやすい口調で、優しい対応を心掛けたいですね。昼食は、ボランティアさんが手作りしたちらし寿司やお吸い物、敬老の日のお餅やぶどうのデザートでした。次回10月も皆さんお元気に参加して下さい。



（認知症地域支援推進員：盛）

中部北地区のおたっしゃサービス「ゆめくらぶ」のご紹介

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、1回100円ですが、団体によって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

NPO法人 縁 ゆめくらぶ

会場：豊川会館（豊川町16-16）

開催日：毎週金曜 13:00～15:00

内容：ふまねっと・脳活性化トレーニング・茶話など

実費：100円

中部北地域包括支援センターの
美濃本（生活支援コーディネーター）
までお問い合わせ下さい。



モルックを行い楽しんでおります！

世界アルツハイマーデー記念映画上映会（認知症カフェ）に参加しました

9月22日（金）釧路市中央図書館にて、『たんぽぽの会』が主催し『私たちの認知症合唱団～音楽療法がもたらす効果～』の上映会が開催され110名の方が鑑賞されました。これは、フィクションではなくドキュメンタリーでした。認知症を発症した人が合唱団に入り活動することで、ダメージを受けた脳の様々な部分がどのように機能するのかを科学的に研究するプロジェクトでした。認知症との診断を受けた時に家族が「時間をかけたお別れ」と感じたこと、31歳で遺伝性アルツハイマー病の診断を受けた方は、1歳になる双子をもつお父さんでした。自分の子供達が将来認知症になる可能性が高いことから、子供達の為にも最先端の研究に参加し、将来治療法が見つかるかもしれないという期待を抱いて、「与えられた使命を全うしたい」と話す姿が強く印象に残りました。そして、研究の結果、音楽がもたらす効果は、「ストレスレベルが低下」「心拍数が低下」「幸福度が高まっている」ことがわかりました。認知症になり、「頭に霧がかかっている」と感じていたが合唱団で活動することで、「霧が晴れた感じがした」と、生き生きとした表情で語っている姿も印象的でした。



9月は、世界アルツハイマー月間で、9月21日は世界アルツハイマーデーです（『認知症基本法』で定められています）。国際アルツハイマー病協会と126の国と地域の加盟団体が認知症への正しい理解が進むことを目的に世界中で啓発活動を行っています。

（認知症地域支援推進員：盛）



令和5年度 釧路市委託事業スキルアップ講座参加者募集！

認知症は、2025年には700万人（日本）になると推定されています。これは高齢者の約5人に1人の計算になります。誰もが住み慣れたまちで最期まで安心して暮らしていくには、まちぐるみで認知症の人とその家族を支えていく必要があります。認知症の方や家族を理解し、地域で支える認知症サポーターの一人となるため認知症に対する正しい知識を勉強します。



認知症スキルアップ講座	
日時	10月26日（木）14:00～15:00
場所	コアかがやき学習室AB（愛国191番地5511）
対象	サポーター養成講座を過去に受講された方。 スキルアップ講座は何度でも受講できます。
内容（講師）	<予定>講義、畠山智彦氏 （グループホームふみその・小規模多機能ふみその所長、社会福祉士）
参加費	無料
締切り	10月20日（金）
問合せ	釧路市中部北地域包括支援センター（担当：盛）☎36-1233

北海道若年性認知症総合支援事業・第8回 釧路市認知症講習会

『老いても若くても認知症と共に生きる』 講師：高丸 勇司氏

日時：令和5年11月18日（土）

13：30～16：00（13：00開場）

場所：釧路市交流プラザさいわい1階 多目的ホール

※駐車場に限りがあります。公共交通機関利用にご協力ください。

対象：一般市民、認知症支援関係者

その他：入場無料

申し込み：不要

主催：北海道（NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会受託）

釧路市

問い合わせ：釧路市介護高齢課 ☎23-5185



講師：高丸勇司氏

現在、小樽市立病院精神科診療顧問

- ・医学博士 精神保健指定医
- ・日本精神神経学会（専門医・指導医）
- ・日本老年精神医学会（評議員）
- ・日本認知症学会

地域カフェ おしゃべりミニサロンのご案内

おしゃべりミニサロンに集まって、地域の方や当センター職員とおしゃべりしながら交流しませんか？10月27日は、大塚製菓の方が来られて「熱中症について」のお話をさせていただきます。どなたでも気軽に参加していただければと思いますので、申し込みをお待ちしています！

日時：10月27日（金） 14：00～15：00

11月21日（火） 14：00～15：00

場所：釧路市中部北地域包括支援センター

参加人数：5～6名程度

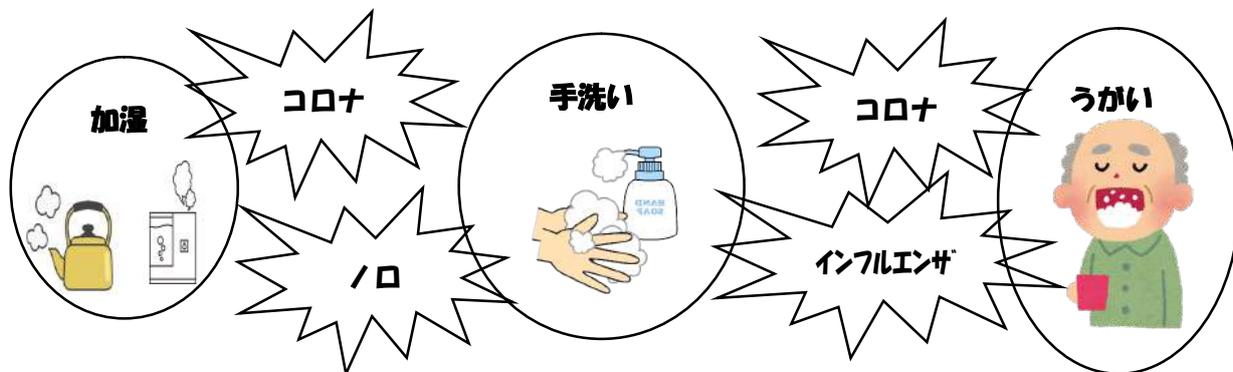
参加費：無料

問い合わせ先：釧路市中部北地域包括支援センター
36-1233（担当：美濃本、盛）



★ ★ ★ ★ ★ 冬は感染に さらに 注意しましょう! ★ ★ ★ ★ ★

新型コロナウイルスの流行以降、常に感染に注意する生活が続いています。5月からコロナウイルスも5類に分類されるようになりましたが、流行が終了したわけではありません。元々寒い季節に流行すると言われていた感染症が真夏にも流行する時代です。寒さと乾燥でますます活発になるウイルスに負けないように、冬を乗り切りましょう!



今まで通り、基本通りの感染対策をとみましょう



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