

2023年

12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165号

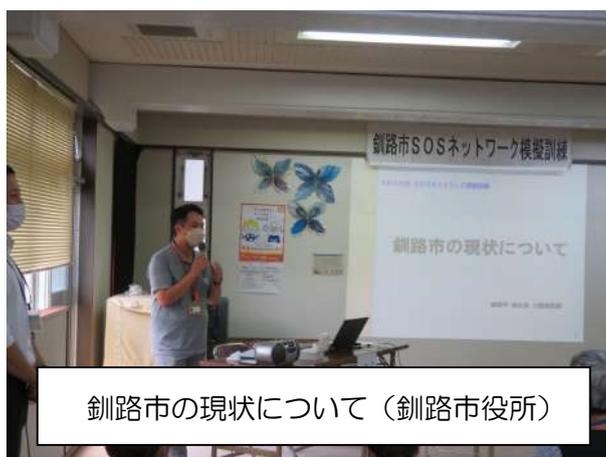
釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

## SOSネットワーク模擬訓練(ひだまりの会)を実施しました！

9月22日と29日の両日で、SOSネットワーク模擬訓練を美原第4集会所で実施しました。今回参加して下さったのは、おたっしゅサービス「ひだまりの会」の参加者さんとボランティアさん等でした。

この訓練では、警察署への通報訓練や、認知症についての学習をし、認知症に関する理解を深めると共に、地域のつながりが大切であることを再認識する機会になりました。ひだまりの会の皆様、二週間に渡りお疲れさまでした！

(認知症地域支援推進員：盛)



釧路市の現状について（釧路市役所）



ひだまりの会：増谷会長



通報訓練（釧路警察署・地域の方）



認知症についての学習（講師:たんぼの会）



声かけ訓練（地域の方）

## 認知症サポーター養成講座・スキルアップ講座が終了しました

10月19日（木）、コアかがやき学習室にて、認知症サポーター養成講座を開催しました。10月26日（木）には、スキルアップ講座にて、地域にある地域カフェ（認知症カフェ）や施設についての講話がありました。（参加者：計11名）

認知症サポーター養成講座を受講すると、『認知症サポーター』となります。認知症サポーターは、何かをしなければならないというわけではありません。超高齢社会となっている日本（勿論、釧路も含みます）で、認知症になっても地域で暮らしていく為には、皆が認知症を理解することが大切なことです。そして、理解したら、ちょっと周りに目を向けて、困っている様子の方がいることに気づいて、「どうされましたか？」「何かお困りですか？」等と声をかけもらえたら…または、警察に連絡してもらえたら、認知症の方が痛ましい事故にあうこともなくなります。毎年開催している認知症サポーター養成講座をお誘いあわせの上、どうぞ参加下さい。（認知症地域支援推進員：盛）



## おしゃべりミニサロン(地域カフェ)を開催しました！

10月27日（金）、釧路市中部北地域包括支援センターにて「おしゃべりミニサロン」を開催しました。4名が参加し、他4名のボランティアさんも来て下さいました。地域カフェについてセンター職員よりお話をさせていただき、大塚製薬の方からは「熱中症について」のお話をさせていただきました。

地域カフェは、地域の住民（子供も大人も、病気や障がいなどがあっても）、介護や医療の専門職など誰もが参加できる場所として、お茶を飲みながら話をし、相談をしながら交流を深めることができ、地域のつながりを作るきっかけができます。またの機会に皆様のご参加をお待ちしております。  
(認知症地域支援推進員：盛)



## R5年度 地域ケア推進会議を開催しました

9月26日（火）と10月24日（火）にコアかがやき学習室で令和5年度第1回、第2回の地域ケア推進会議を開催しました。地域ケア推進会議とは、地域包括支援センターで年10回開催されている地域ケア個別会議の中で抽出された地域の課題について町内会、民生委員、介護事業所等の方と検討する会議となっています。今回は令和4年度10回の地域ケア個別会議の中で8回の会議で認知症や精神疾患の事例について取り上げられていたため、今年度は「認知症の方への関り」について釧路赤十字病院認知症看護認定看護師の道見朋香看護師と佐藤真由美看護師を講師にお招きし、認知症の基本や対応方法、認知症看護外来の取組についてお話を聞かせて頂きました。

2年後の2025年には5人に1人は認知症になると言われています。地域の方々が認知症についての理解がないと長年住み慣れた自宅で生活を送ることが出来なくなります。町内会や民生委員の方々だけでなく、もっと地域に住んでいる人達にも認知症について理解をしてもらえる機会を作ることが出来ればと思います。

（社会福祉士：井口）



## 巡回相談を行いました

10月17日、釧路信用金庫美原支店様にて巡回相談を実施しました。6名の方にお立ち寄りいただき、血圧、握力、足指力測定をしながら介護予防についてお話をさせていただきました。釧路信用金庫美原支店様、ご協力ありがとうございました。



# 地域で活動されている方 ご紹介！！



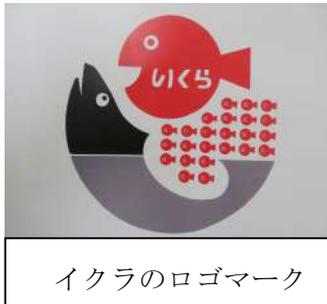
本日、ご紹介させていただくのは、きんれんかを30年以上も地域に咲かせている平野安雄さんです。「美原で花を植えたり、色々な事を行っている方がいる」という地域の住民からの情報があり取材を依頼しました。

平野さんは、89歳とは思えないくらいパワフルに活動されています。美原にある花壇11面にきんれんかを植え、夏は朝4時から花の手入れをし、17時まで作業をされます。秋は道路の排水溝が詰まらないよう落ち葉を集め、美原5丁目のバス停付近の雑草も取るなど、地域の方が暮らしやすいように活動されています。平野さんの案内でバス停に行くと、ゴミや雑草も無い上に、新たに発見した事が！時刻表の裏面にきんれんかの写真のポスターがありました。なんと平野さんがデザインしたものでした！実は平野さんは、きんれんかを植える活動の他に、ロゴなどをデザインする活動もされているのです。もしかすると、皆さんがよく目にしているロゴも平野さんの作品かもしれません。



平野さんは2階のアトリエから見える街並みを気に入っており、きんれんかで彩りのある風景がきれいだと話されていました。歩道を歩く人がきんれんかを見て「きれいだね」「今年も素敵だね」と声をかけてくれる事が励みになっていると、嬉しそうに話していました。

(生活支援コーディネーター  
：美濃本)



イクラのロゴマーク



ふみぞの湯のポスター



## 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(ふみぞの東陽ビル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