

2024年

2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167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

令和5年11月29日（水）に、コアかがやきにて美原地区を対象に今年度2回目の「これからの地域づくりを考える会」を開催いたしました。

当日は20名の方が参加され、R4年度よりテーマとなっている「買い物」について皆さんと話し合いの場を持つ事が出来ました。今年8月にオープンしたツルハ美原店より櫻井店長が来られ、地域に根差した経営を行う上で美原の地域の方と意見交換を行う事が出来ました！美原のスーパーが閉店した後、出店を心待ちにされていた方や、同じ様にお店が閉店とならないように、日頃から買い物で利用するように心がけているという方も多数おりました。

また、みはら青空マーケットを主催する、釧路東部漁協さんも参加され、商品を購入後に配達を依頼された方がいるとのお話がありました。公立大学のボランティアサークル部の部長からは、買い物後の配達の手助けを担って頂けるという力強い話もあり、今後はプロジェクトチームを作り、話し合う予定です。関係機関の皆さまの力をお借りし、地域の方が少しでも買い物の負担を軽減できるよう進めていきたいと思っております。
(生活支援コーディネーター：美濃本)



令和5年 第2回介護支援専門員連絡会議

令和5年11月22日（水）コアかがやきにて第2回 中部北地域介護支援専門員連絡会議を開催しました。今回は東北北海道病院看護部長の吉岡留美子氏、相談主任の中鉢賀昭氏を講師にお招きし、東北北海道病院の取り組み、在宅と病院の医療連携、骨粗鬆症について講話していただきました。

今回は介護支援専門員21名の方の参加がありました。レスパイト入院の対応や包括ケア病棟の使い方など、どうしても敷居が高いと思われていたものでも相談する事により、敷居は高くないという事が、今回の会議で理解する事ができました。また、「患者さんが一番困らない状況を作りたい」と、中鉢相談主任よりお話があり、東北北海道病院での受け入れが難しい場合でも、他の包括ケア病棟のある医療機関と調整の役割も行うという、非常に心強い言葉をいただきました。



医療と介護の連携と言われて、かなりの時間が経過しましたが、今回の会議でより医療と介護の連携が行いやすくなったと感じました。また、会議終了後の後日談となりますが、早速相談の連絡が入ったとの報告があり、早くも今回の研修の効果があったと感じました。

（主任介護支援専門員：佐々木）

追記：『レスパイト』とは、「小休止」「ひと休み」といった意味の英語。『包括ケア病棟』とは、急性期医療を経過した方、及び在宅療養を行っている方の受け入れ、並びに患者の在宅復帰支援等を行う機能を有している病棟のことをいう。

ヤングケアラー支援について

『ヤングケアラー』とは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子供の事です。

- ・障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。
- ・家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。
- ・障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。
- ・目が離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。
- ・家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。
- ・アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。
- ・がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。
- ・障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。等



ヤングケアラーは家庭内の問題であり、表に出にくいものです。子供自身やその家族がヤングケアラーであることを認識していない（手伝うのが当然と思っている）場合もあり、ヤングケアラーの存在に気付く為には、子ども達またはケアの対象となる家族に関わる様々な人がヤングケアラーがいるかもしれないということを常に意識することが必要です。（こども家庭庁より転載）

（社会福祉士：井口）

『釧路市つながり手帳』が、近隣の町村の方も使えます。

医療と介護の情報共有ツール「つながり手帳」

特 徴

- ご本人の病気の状態や生活の様子などを記録します。
- かかりつけ医、薬剤師、看護師、ケアマネジャー、介護福祉士、ホームヘルパー等の医療介護関係者が情報を共有し、ご本人に関わる人がつながりながら、ご本人を支えます。
- 現在治療中の病気について記録をしておくことで、今後もし病院や施設に入院、入居になった場合、この手帳を見せることで、これまでの様子を理解していただけます。
- 病院を受診する時に、外来にこの手帳を提示します。



釧路市つながり手帳の対象者は、40歳以上の釧路市民で、

○医療と介護の両方を必要とする方

○慢性疾患で在宅療養中の方

○ご本人に関わる方が手帳の交付が適当であると判断した方

通院先の医療関係者またはご本人に関わっている介護関係者（ケアマネジャー、介護福祉士、地域包括支援センター等）が交付します。ご本人の健康記録のための手帳ではありませんので、ご了承ください。

くしろ高齢者劇団 公演 (主催)

『まごはやさしい』



いつもの仲間が、近くの公園に集まり井戸端会議。話は地元釧路の「あの頃の話」に。高齢者世代がまだ子供の頃、私たちの親達が「釧路には良いところが何も無い。夏は寒いし、ジリが陰気臭くてやってられない！十勝には叶わない！」と聞かされてきた。でも、釧路には良いところがたくさんある。孫世代に私達ができることは、「釧路に育てよかった！」と誇れる大人になってもらうこと。この芝居が、そのお役に立てるところの上ない幸いです。



日時：令和6年2月17日（土）

午前の部 開場 10:40 開演 11:00

午後の部 開場 13:40 開演 14:00

会場：道立釧路芸術館アートホール

料金：無料（※入場整理券をご持参ください。入場整理券取扱所は以下）

申し込み：釧路市民活動センターわっと/MOOガイド/釧路市中央図書館

釧路市生涯学習センターまなぼっと/コーチャンフォー釧路文化ホール

島屋ゴマサーカス/シippoファーレ！

※会場には駐車場がありません。公共交通機関、若しくは有料駐車場をご利用下さい。尚、錦町駐車場をご利用の場合は、駐車券を釧路芸術館受付にお出し下さい。料金が2割引となります。

市の除雪事業（単身高齢者等除雪等事業）

降雪量15cm以上で幹線道路への除雪が出動した場合、災害時などの避難経路を確保するための最小限の除雪（玄関から生活道路までの最短経路を人や車いすが通れる幅）を巡回して行います。

※車の駐車スペースなどは除雪範囲に含まれません。

※除雪人員に限りがあり、即日対応が難しい場合があります。

※集合住宅や住宅密集地にお住まいの方につきましては、本事業の対象外となる場合があります。（本事業で想定される除雪経路に別世帯が居住しているなど）

対象者：下記のいずれかに該当する市民税非課税世帯のうち、避難経路（玄関から生活道路までの最短経路）確保の除雪が自力では困難な身体状況の方のみで、かつ近隣の援助も受けることができない世帯の方。

① 高齢者のみ世帯

② 身体障害1級もしくは2級の手帳の交付を受けている方（聴覚障害を除く）
のみの世帯

③ ①②に該当する方のみで構成される世帯

自己負担額：1回あたり130円

問い合わせ：釧路市役所 介護高齢課 高齢福祉担当

☎0154-31-4539



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