

2024年

4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169号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

令和6年度 地域包括支援センター実態把握調査のお知らせ

『広報くしろ』の4月号でもお知らせしておりますが、今年度も70歳以上の方を対象に実態調査を行います。調査の対象になられた方は、是非ご協力をお願い致します。

◆目的～圏域内の高齢者の方の実態把握及び、生活機能等の低下している高齢者の方に対する介護予防の推進や、支援の必要な高齢者の方に対する地域全体での見守り等の支援体制強化等

◆実施期間～令和6年4月上旬～令和7年3月末

◆対象者～令和6年4月1日時点で70歳以上の方。事前にハガキで訪問のお知らせをします。（要支援・要介護認定を受けている方や、既に地域包括支援センターで関わっている方は除きます。）

◆調査内容～世帯、家族状況、受診の状況、緊急連絡先、セルフチェックリスト等

調査員は守秘義務があるので、お聞きした事が他の人に漏れる事はありません。
調査員は感染対策としてマスクを装着して訪問しますのでご安心下さい。



新しい職員の紹介

皆さん、初めまして。2月から働かせて頂いております 新野美冴と申します。前職は訪問看護ステーションや精神科病棟に勤めており、次はもっと身近に地域の方のお役に立ちたいと思い転職しました。まだまだ解らない事ことだらけで皆さんのお力添えが必要ですが、早く仕事に慣れ、今度は皆さんのお力になれるよう頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。



《無料》で行われている介護予防継続教室をご紹介します！

釧路市では、概ね65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないお元気な方を対象に、介護予防継続教室でわかがりレッスンを行っています。レッスンを教えてくれるボランティアさんと共に一緒に笑い合いながら楽しく、開催しています！簡単な手続きのみで登録出来ますので、新年度がスタートしたこの機会にいかがでしょうか？

見学だけでも良いので、まずは気軽にお越し頂ければと思います！一緒にわかがりレッスンに取り組み、心身ともに元気に過ごしていきましょう！お問い合わせは、中部北地域包括支援センターの美濃本まで。TEL 36-1233



文苑活性塾いんいん 午前教室 午後教室	第2・4火曜日	10:00~12:00 13:00~15:00	文苑会館 (文苑 1-31-13)
清風荘愛あいクラブ	第2・4金曜日	13:00~15:00	清風荘 (愛国西 3-26-1)
美原荘健康体操サークル ※第2木曜以外も活動する場合、サークルへの登録が必要になります。1ヶ月500円	第2木曜日 ※第1・3・4木曜も活動があります。	10:00~11:30	美原荘 (美原 4-3-1)

～参加者のコメント～

- ・一人じゃなかなか運動は出来ませんが、皆さんと一緒に笑い合いながら楽しく取りくんでいます！
- ・身体の続く限り利用させて頂きたく思います。家に帰って来てからも、脳トレの運動を練習し介護予防に努めています！
- ・毎日元気で過ごせるのも、教室に通っているおかげです！これからも続けていきます！



地域カフェ研修会に参加しました

2月14日に中央図書館で開催された地域カフェ研修会に参加しました。孝仁会リハビリテーション病院が主催している【カフェはまな☆スター】と、社会福祉協議会で開催している【喫茶ぼうよう】より、立ち上げから現在の活動に至る報告がありました。

カフェはまな☆スターは、2015年に開始し、コロナ禍で休業を余儀なくされ、2023年4月から再開し鳥取ドームで行っております。運動、調理、ものづくり、お祭り、ゲームなど様々な企画で開催されております。

喫茶ぼうようは、2019年に開始し、同じくコロナで休業していましたが、2023年6月から再開しました。望洋ふれあい交流センターにて行い、お茶やコーヒーなどを飲みながら、参加者同士の交流、写真展や手芸などの作品展を実施しています。私も参加させて頂きましたが、会場では参加者の皆様が飲み物を片手に楽しそうに会話をされ、喫茶ぼうようがきっかけで知り合いになったという方もいました。

中部北地域包括支援センターでは、昨年、当センターの会議室を使い地域カフェを2回開催しましたが、地域の方々が集える場があり、交流を図る環境はとても大切だと実感しました。今年度も広報紙を通し地域カフェの情報を発信していきたいと思っておりますので、興味がある方は、ぜひ参加して頂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)



文苑福寿会(老人クラブ)にお招きいただきました

2月16日(金)11時~12時まで、文苑会館で行われている福寿会(老人クラブ)にお招きされ、孤独死についての出前講座を行いました。最初にドラマ仕立てのDVDを20分間程鑑賞していただき、その後、孤独死の現状と予防についてお話をさせていただきました。

あいにくその日は、前日の夜から降った雪が積もり、参加者は10名と少ない人数でしたが、皆様、真剣にDVDを鑑賞され、お話も聞いて下さいました。

孤独死は、男性が8割以上で圧倒的に男性が多く、男女とも、50代から70代の高齢者が最も多くなっています。特に多いのが60代です。孤独死がおこってから発見されるまでの平均日数は18日。発見が遅くなればなるほど、ご遺体の状態は悪くなり、借家の場合は、残置物処理費用・現状回復費用・家賃保証費用等の支払が発生し、合計90万円を超える場合もあります。そうならないためには、いろいろな見守りサービスを利用するのも一つの方法です。

釧路市で行っている「単身高齢者声かけ運動事業」・「食の自立支援事業」をご紹介致しました。その他、民間で行っている見守りサービスも多種あります。また、釧路市では、『高齢者地域安心ネットワーク』というシステムがあり、地域の見守りや声掛けを行う事により、高齢者が在宅生活を送る中での不安や孤立感等の解消を目指しています。多くの方に、上記のシステムを知っていただければと思いお伝えしました。(センター長：後藤)



高齢者福祉サービスの紹介

単身高齢者声かけ運動事業

定期的にご自宅を訪問して、声かけを行うことにより安否を確認し、孤独感の軽減を図ります。市が釧路ヤクルト販売（株）に委託して実施しています。週2回、ヤクルト販売員が声かけをし乳酸菌飲料をお渡しします。※一部実施できない区域があります。

対象者：家に閉じこもりがちな70歳以上の一人暮らしの方で、親戚や近隣等と交流が少なく、また、週1回以上の介護保険サービス等の利用がなく、安否確認が必要と認められる方。

自己負担額：無料

問い合わせ先：介護高齢課 高齢福祉係 31-4539



食の自立支援事業

健康で自立した生活を送ることができるよう、配食サービスを食の自立の観点から十分なアセスメントを行った上で提供し、高齢者の健康保持とその増進を図ります。配達時には安否を確認し、健康状態などに異変が認められた場合は、関係機関への連絡を速やかに行います。

対象者：高齢者のみの世帯で、食材の調達や調理などが困難なため栄養バランスのとれた食事の提供が必要な方。

自己負担額：1食あたり500円。市民税非課税世帯（生活保護世帯を除く）の方は375円

利用回数：釧路地区は、月曜日から日曜日までの夕食（週7日以内）

阿寒・音別地区は、月曜日から日曜日までの昼食（週7日以内）

問い合わせ先：介護高齢課 高齢福祉係 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