

2024年

6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171号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

## 受講者募集 釧路市公認 介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーターは、地域の介護予防継続教室やサークル・団体などに出向き、簡単にできる体操や脳活性化トレーニング(市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」)等を通して、教室運営や健康づくりのお手伝いをするボランティアです。ご自身の健康を維持したい方、ボランティアに関心がある方、初めての方でも大丈夫です。介護予防サポーターと一緒に活動しましょう！

**定員** 15名【先着しめきり】

【参加費無料】

**対象** 講座終了後にボランティア登録し、活動に協力していただける意欲のある18歳以上の市民の方(ただし、要介護・要支援認定を受けている方、短期集中予防サービス・おたっしゅサービスに参加されている方は対象外とさせていただきます)

会場：釧路市総合福祉センター(旭町12-3)1階大ホール

時間：9:45~12:00

持ち物：筆記用具・飲み物

※車イスへの移乗など介護方法を学ぶ講座ではありません

その他：動きやすい服装

申込み：釧路市社会福祉協議会ボランティアセンター釧路 ☎24-1648 【締切：6月28日】

日程	予定内容(全6講) ※全6講の受講が必要です。
1 7月 8日【月】	◆講義：介護予防、ボランティア活動について ◇実技：わかがえりレッスン1
2 7月22日【月】	◆講義：高齢者のからだの変化、運動の目的と効果 ◇実技：わかがえりレッスン2
3 7月29日【月】	◆講義：認知症予防、リスク管理 ◇実技：わかがえりレッスン3
4 8月 5日【月】	◆講義：学習のまとめと今後の活動について ◇実技：わかがえりレッスン4
5 8月中のいずれか2日間	ボランティア体験 介護予防継続教室・ふれあいいいきサロン体験
6 9月 2日【月】	◆講義：地域活動について 総括・ボランティア登録活動 修了式【修了証書授与】

## 巡回相談のお知らせ

中部北地域包括支援センターは、高齢者の方の多岐にわたる相談に対応させて頂いております。

下記の日程で巡回相談を実施します。当日は主任介護支援専門員・社会福祉士・看護師が出向き相談に対応致します。血圧測定・足指力測定も実施しておりますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

日時：令和6年6月26日(水)

13時30分~15時

場所：天然温泉ふみぞの湯(文苑2丁目48-2)



# 脳の状態を知り、認知症予防に取り組もう！

## 脳の健康度テスト 参加者を募集しています！

この講座では、認知症になる前に低下しやすい記憶力、注意力、思考力、言語などの側面から脳の認知機能を測る集団認知検査「ファイブ・コグ検査」と、認知症の予防に役立つ講話を行います。ご自分の脳の得意分野・苦手分野を知り、認知症予防を始めてみませんか？

※「ファイブ・コグ検査」は、認知症かどうかを検査するものではありません。

- 対象：おおむね65歳以上で認知症と診断されていない市民の方  
※過去に検査を受けたことのある方は、1年以上間隔を空けてお申し込みください
- 定員：各30人（先着順）
- 持ち物：眼鏡、補聴器（必要な方）
- 参加費：無料
- 日程：2日間で1コース（2日間とも参加できる方）
- 内容：1日目…ファイブ・コグ検査 2日目…検査結果の返却と解説、講話  
※第1回～第5回のうち1コースのみ申し込み可能

コース	日程	時間	場所	申込開始日
第1回	令和6年6月18日（火）	10:00 ～11:30	市役所 防災庁舎	令和6年5月30日（木）
	令和6年7月11日（木）			
第2回	令和6年7月17日（水）	10:30 ～12:00	コア かがやき	令和6年6月27日（木）
	令和6年8月7日（水）			
第3回	令和6年9月18日（水）		コア大空	令和6年8月29日（木）
	令和6年10月16日（水）			
第4回	令和6年11月12日（火）	コア鳥取	令和6年10月31日（木）	
	令和6年12月3日（火）			
第5回	令和7年1月17日（金）	13:30 ～15:00	市役所 防災庁舎	令和6年11月28日（木）
	令和7年2月7日（金）			

今回は市役所での開催に加え、コアかがやき等でも開催します。ご夫婦・お友達同士でのご参加も大歓迎です。たくさんの皆様のご参加をお待ちしています！



<お申し込み・お問い合わせ先>

釧路市 介護高齢課 高齢福祉係

☎ 0154-23-5185

## 中部北地域の『おたっしゃサービス』を紹介いたします

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、どこでも 1 回 100 円です。それに加えそれぞれに設定された実費がかかります。

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

＜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

＜基本チェックリスト＞

No.	質問項目	回答	
1	バスや電車で一人で外出していますか	0 はい	1 いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0 はい	1 いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0 はい	1 いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0 はい	1 いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0 はい	1 いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0 はい	1 いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0 はい	1 いいえ
8	15 分くらい続けて歩いていますか	0 はい	1 いいえ
9	この 1 年間に転んだことがありますか	1 はい	0 いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1 はい	0 いいえ

### 花サークルすずらん

会 場：愛国東会館（愛国東 2-1-15）

開催日：毎週月曜 10:00～11:30

内 容：軽体操・サークル花器作り  
茶の湯・塗り絵

実 費：材料費 200 円/回



### おたっしゃサービスひだまりの会

会 場：美原第 4 集会所（美原 5-6）

開催日：毎週金曜 10:00～11:30

内 容：軽体操・脳活性化トレーニング  
茶話など

実 費：なし



## 地域で活動されている方 ご紹介！！



今回は、地域作りや手工芸の制作に勤んでおられる小棚木幸子さんをご紹介致します。

小棚木さんは、昭和53年に釧路に移り住み、その翌年からオリエンタルデパートで開催されていた『私の部屋』で1年間程パッチワークを習います。その当時は東京から月に1回、専門家が来て教えてくれたそうです。そこで腕を磨いた小棚木さんは着物の生地や古布を利用し、バッグやポシェット、敷物等を精力的に作り、友人にプレゼントしたり、バザーに出したりしています。最近、プレスキルトという縫い目が見えない手法で作っているとの事。布は不要になった着物をコインランドリーで洗いほぐしてアイロンをかけてと、手間暇をかけています。表面に必ず赤い布を入れるのは、魔除けの意味があるそうです。また、折り紙名人でもあり、いろいろな作品を作られています。



「作品作りは、5分でも10分でもやろうという気持ちでやると、前に進んでいきますよ。」と話されていました。

『新日本婦人の会』の班長もされ、『なつかし館』で毎週ボランティアもされているとの事。これからも、お元気で地域の為に活躍される事を願っています。（センター長：後藤）



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