

2024年

9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174号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

## 美原地区の「これからの地域づくりを考える会」を開催しました！

7月4日（木）に、コアかがやきにて、美原地区を対象に「これからの地域づくり考える会」を開催いたしました。当日は地域で活躍されている方や関係機関の方を含め25名の方が参加されました。地域のスーパーの閉店に伴い、令和4年度より「高齢者の買い物」というテーマで開催していましたが、みはら青空マーケットでの買い物後の配達支援の構築に向けて話を進めていく予定でしたが、みはら青空マーケットが終了し話が中断となりました。そのような中、美原を拠点に「おたっしゃサービスまなざしの和」や「出張まなざし食堂」など、地域の為に活躍されている「NPO法人まなざしの和」さんより、美原の為に買い物支援も含めた新しいプロジェクトを行いたいとの話があり、今回は「買い物を通しての地域づくり」というテーマで、皆さまと意見交換を行いました。「NPO法人まなざしの和」さんが行うプロジェクトの紹介をさせていただきます。

### 【釧路みはらマルシェ】

9月21日（土）・10月12日（土）

10時～13時を予定

魚・肉・野菜・加工品などの販売を行います。

### 【釧路みはらフェス】

10月12日（土） 10時～14時を予定

子どもから大人まで身体を動かして楽しめるスポーツ体験を通して健康を促進し地域の交流を深めます。

### 会場

美原商業地区（美原4-1）の駐車場内  
（通称美原ショッピングセンター）

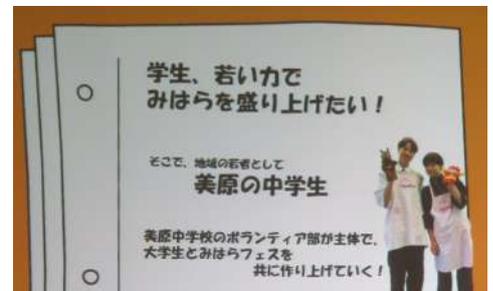
※雨天中止の場合があります。

地域包括支援センターでは、両日ともに相談場所を設けますので、気兼ねなくお越しください。

ご都合の良い方は、ぜひご来場ください！！

お待ちしております。

（生活支援コーディネーター：美濃本）



## 釧路市公認「ご近所ボランティア講座」受講者募集のお知らせ

ご近所ボランティアとは、住民等が主体で運営する介護予防の通いの場である「おたっしゃサービス」をはじめ、高齢者施設や地域の人々が交流する場である地域カフェなどで、利用者との交流、体操・脳トレなどのレクリエーションの補助など簡単な作業のお手伝いなどを行っています。講座を受講することでご近所ボランティアとして活動できます。

対象者:18歳以上の市民で、講座修了後にボランティア登録して活動できる方

参加費:無料  
定員:25人(先着順)  
締切:10月7日(月)

	日程	時間	会場
第1講	10月16日(水)	午後1時30分~4時	コアかがやき
第2講	10月23日(水)		
第3講	10月下旬~11月上旬	ボランティア体験(会場により異なります)	

### 【お問い合わせ・お申込み先】

社会福祉法人 釧路市社会福祉協議会

ボランティアセンター釧路 (TEL 24-1648)



QRコードからもお申込みいただけます

## 芦野小学校にて認知症キッズサポーター養成講座を行いました！

令和6年7月18日、芦野小学校にて認知症サポーター養成講座をさせていただきました。

今回、サポーターになったのは、4年生児童60名(2クラス)と教員3名でした。

講座では、「認知症を正しく理解する」「私たちに何ができるのか」について学びました。

接し方において大切な、『おどろかせない』

『急がせない』『きずつけない』についての説明に対し「これって、考えてみたら特別なことじゃないよね」と気づいて理解してもらえたり、疑問に思ったことを質問してもらえ、推進員もとても勉強になりました。認知症は誰にでも起こり、歳をとるほどかかりやすくなるので、高齢化が進むと認知症の人も増えていきます。子どもから大人まで皆が地域の一員として、認知症について理解し、地域全体で支え合っていけたらと思います。



夕方、近所に住むおばあさんが、道をうろうろと歩いています。不安そうな表情をしていて、帰り道が分からなくなっているようです。みなさんなら、どうしますか？

認知症は誰にでも起こり、歳をとるほどかかりやすくなるので、高齢化が進むと認知症の人も増えていきます。子どもから大人まで皆が地域の一員として、認知症について理解し、地域全体で支え合っていけたらと思います。

(認知症地域支援推進員：盛)

## 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？9月18日は、明治安田生命の方が来られ、血管年齢や体内の老廃物の測定をしていただけます。

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：9月18日（水） 14：00～15：30

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）



## 文苑活性塾ぶんぶんの『無料体験会』のお知らせです！

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を行っています。参加費は無料です。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できる教室です。

この度、無料体験会を開催する事となりましたので、ぜひ一度参加してみませんか？

日程	時間	会場
10月8日（火）	10時～12時	文苑会館 （文苑 1-31-13）
10月22日（火）	13時～15時	

※開始時間の10分前にはお越しください。申し込みは不要です。

<持ち物>

○動きやすい服装      ○飲み物      ○上靴は必要ありません

文苑活性塾ぶんぶんは、毎月、第2・4火曜日の午前の部（10時～12時）、午後の部（13時～15時）で開催している教室です。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！  
問い合わせ：中部北地域包括支援センター（美濃本）36-1233



## 地域で活動されている方 ご紹介！！



今回は、手工芸の制作をはじめ、お散歩やパークゴルフをして、心身共に元気でいようと日々過ごされておられる川口晶子さんをご紹介致します。川口さんは、5年程前に、知人が手作りのリュックサックを使っていた（7月号に掲載の平井さん）姿を見て、作り方を教えてもらい手工芸を始めました。愛国会館で第1・3水曜日（12:00～14:00）に集まって、おしゃべりしながら着物を解いたり、手工芸を教わったりしています。今、手掛けているのは道行コートのリメイクで、秋口になったら着て出掛けることを楽しみにしています。6月から10月まではパークゴルフ、11月から5月までは何人かで集まりお散歩しています。歩く歩数は1万歩にまでなるそうです。一人ではなかなか行けなくても、誰かと一緒なら行けるし、おしゃべりしながらあっという間に時間も経過し目的地に到着することのこと。行き先は、当日集まった時に決めるか、解散する際に次の行き先を決めます。仁々志別川の白鳥が渡来しているのを見に行ったり、そこで偶然みつけた餃子屋さん（就労継続支援B型ショップ）で餃子を買って帰ったり。広報誌に掲載された惣菜屋さんに行ってみたりしているそうです。人と会っておしゃべりしながら目的を達成することが楽しくて続けているのだそうです。

（地域支援コーディネーター:盛）



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