

2025 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

釧路市文苑 4 丁目 65 番 2 号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

第 181 号

令和 6 年度 第 2 回 地域ケア推進会議を開催しました

2月20日（木）14時よりコアかがやき 2 階学習室で、『身寄りなし問題にどう向き合うか～それぞれの立場から』というテーマで地域ケア推進会議を開催いたしました。

時代が変化し、頼れる身内がない人も多くなりましたが、アパートを借りる、施設に入居する、入院する、介護サービスを利用する、など何をするにも連絡先や保証人を求められる家族ありきの社会は継続されています。そのため身寄りのない方が人生のあらゆる場面で生きづらさを抱えているという課題を情報共有し、地域住民、介護サービス関係者、医療機関などさまざまな立場で働く方々のご意見を聞き、グループに分かれて話し合いを行いました。みなさまからとても関心が高いテーマで、話が尽きることはありませんでした。「身寄り問題」については今後も引き続き検討が必要なテーマだと考えています。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

（社会福祉士：米澤）



所長退任のご挨拶

3月末で、退職させていただく事となりました。平成 22 年の地域包括支援センター開設から 14 年、地域の皆様や関係機関の皆様には本当にお世話になりました。心よりお礼申し上げます。14 年間、地域包括支援センターならではの、沢山の経験をさせていただく事が出来ました。その中でも、民生委員さんや町内会の役員さん等、多くの方が地域の為に一生懸命活動されている姿を目にし、頭が下がる思いが致しました。

これからも、地域で生活されている高齢者の方が、少しでも不安なく安心して生活が出来る様にと願っております。

4 月からは、新しい所長の元、中部地域包括支援センターは新体制でスタートしますが、これからも、ご協力の程宜しくお願い致します。

（所長：後藤）

新たなおたっしゃサービスが開始されます！

この度、新たにおたっしゃサービスが開始される運びとなりました。ボッチャを中心とした楽しく身体を動かしながら取り組める活動をされている、とらいあんぐる 946 様が、文苑会館でも活動をされる事となりました。

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、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。釧路市の公式 YouTube で、おたっしゃサービスの紹介動画を公開しております。右の QR コードを読み込むと、動画のページへ移動します。お時間の良い時に、ぜひご覧ください！



＜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

○オープンに先立ちまして、無料で体験会を実施致します。

日 時 : 4 月 16 日 (水)・4 月 23 日 (水)
それぞれ 10 時～11 時 30 分

場 所 : 文苑会館 (文苑 1-31-13)

持ち物 : 動きやすい服装、飲み物

○オープン

日 時 : 5 月 7 日 (水) から毎週水曜 10 時～11 時 30 分

場 所 : 文苑会館 (文苑 1-31-13)

料 金 : 1 回 300 円

参加対象 : 上記の＜参加対象＞の方の他、どなたでも受け付けております。



※無料体験会も含め参加のご希望がある方は、中部北地域包括支援センターの美濃本（生活支援コーディネーター）までお問い合わせ下さい。

釧路市認知症フォーラムを開催しました！

令和7年2月15日（土）13：30より、まなぼっと幣舞多目的ホールにて、釧路市認知症フォーラムを開催しました。このフォーラムは、（株）エーザイ、（株）バイオジェンジャパンと釧路市が主催し開催しました。釧路孝仁会リハビリテーション病院の高谷名誉院長、厚岸町の田中医院デイケアセンターさくらの瀬下氏（作業療法士）、釧路市からは中部南地域包括支援センターの柏木認知症地域支援推進員が発表しました。定員が150名のところ、約300人が来場されました。

『今日用がある/今日行く所がある』とかけて『きょうよう/きょういく』が大切であること、また、「何歳になっても運動したら変わる」とのお話がありました。北海道リハビリテーション専門職協会が作成したリハビリテーション体操『ドミンリハ体操』（ウェブサイトで動画を公開しています）は、自宅で行うことができる筋力アップに効果的な体操ですので、ぜひ参考にして下さいとのことでした。

（認知症地域支援推進員：盛）



瀬下 義正氏（田中医院デイケアセンターさくら）



老人クラブ『福寿会』にてお話をさせていただきました！

令和7年2月21日（金）11：00～文苑福寿会で「肺炎について」の講話を致しました。当日は10名の参加者がおり、講話後には沢山の質問や感想がありました。

「一気に飲んでいる訳ではないのに、むせるから誤嚥性が不安」「口腔の体操は大切なんだね」など、多くの反響がありました。

「予防が出来る肺炎」それは、身近な歯磨きやうがいでも回避できるのを知って頂き、とても貴重な時間となりました。その後は、「基本チェックリスト」について説明をし、実際にチェックリストをさせて頂きました。回答していただくと大半の方が何かしらの項目に該当し、自分は元気だ！と思っていなくても、体力や筋力、機能が落ちていることに気付く機会になりました。

（看護師：新野）





単身高齢者声かけ運動事業

市が釧路ヤクルト販売（株）に委託して実施しています。安否確認および孤独感の軽減などを目的として、週2回ご自宅を訪問し、「お元気ですか」と声かけを行います。（乳酸菌飲料を1本お渡しします）※一部実施できない区域があります。

対象者：安否確認が必要と認められる70歳以上のひとり暮らしの方で、次のすべてに該当する方。

- ①週1回以上の訪問・通所等の介護サービスなどを利用していない。
- ②定期的なサークル活動などをしていない。
- ③親族や知人・友人などとの交流頻度が少ない。

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（配食サービス）

健康で自立した生活を送ることができるよう、食の自立の観点から、栄養バランスのとれた食事を提供します。配達時には利用者の安否を確認し、健康状態などに異変が認められた場合は親族や関係機関などへの連絡を速やかに行います。

対象者：60歳以上で、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で、60歳以上の方のみの世帯、60歳以上の方のほか、身体障がい等により買い物および調理ができない方のみで構成される世帯。

自己負担額：1食あたり500円。市民税非課税世帯（生活保護世帯の方は1食あたり500円）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（利用曜日を指定して、週7回まで可能）
阿寒・音別地区は、月曜日から日曜日までの昼食（利用曜日を指定して、週7回まで可能）

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