

2025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183号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみどの東陽ビル 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介護予防継続教室や地域のサークル・団体に出向き、簡単にできる体操や脳活性化トレーニング（釧路市介護予防プログラム「わかがりレッスン」）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。サポーターとして活動することで、ご自身の健康増進にもつながります！一緒に活動してみませんか？

定員 25名【先着順】 【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 締め切り：6月27日（金）

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

	日程	予定内容（全6講）※全6講の受講が必要です。
1	7月7日【月】	◆講義：介護予防、ボランティア活動について ◇実技：わかがりレッスン1
2	7月14日【月】	◆講義：高齢者のからだの変化、運動の目的と効果 ◇実技：わかがりレッスン2
3	7月28日【月】	◆講義：認知症予防、リスク管理 ◇実技：わかがりレッスン3
4	8月4日【月】	◆講義：学習のまとめと今後の活動について ◇実技：わかがりレッスン4
5	8月中旬に2回 (候補日から2日選択)	ボランティア体験 (介護予防継続教室、ふれあい・いきいきサロンでのサポーター体験)
6	9月1日【月】	◆講義：地域活動について 総括・ボランティア登録説明 修了式【修了証書授与】

巡回相談のご案内

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7年6月13日（金）10時00分～11時30分

場所：玄米工房こめしん芦野店（芦野1丁目7-7）



脳の状態を知り、認知症予防に取り組もう！

脳健康度テスト

参加者を募集しています！

参加費
無料

(先着 30 名様)

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：65歳以上で認知症と診断されていない釧路市民の方
※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）※年度内1コース
- 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

コース	日程	時間	場所	申込開始日	
第1回	令和7年6月30日（月）	10:30 ~12:00	市役所 防災庁舎	令和7年5月29日（木）	
	令和7年7月22日（火）				
第2回	令和7年7月30日（水）		コア かがやき	令和7年6月26日（木）	
	令和7年8月27日（水）				
第3回	令和7年9月5日（金）		まなぼっと	令和7年7月31日（木）	
	令和7年9月26日（金）				
第4回	令和7年11月14日（金）		コア鳥取	令和7年10月30日（木）	
	令和7年12月5日（金）				
第5回	令和8年1月16日（金）		13:30 ~15:00	市役所 防災庁舎	令和7年11月27日（木）
	令和8年2月6日（金）				

今回も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

「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きます。講師と共に一緒に笑い合いながら楽しく、開催されております！簡単な手続きのみで登録出来ますので、暖かくなっ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ください！一緒にわかがりレッスンに取り組み、心身ともに若さを保ちましょう！



釧路市公式 You Tube で、介護予防継続教室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！



問い合わせは、中部北地域包括支援センターまで。

文苑活性塾ぶんぶん 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 ※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～

- ・運動を行ったあと、とても身体の調子が良くなります！
- ・脳トレや運動など、楽しく通わせてもらっています！
- ・スタッフの皆さんが優しく指導して下さるので楽しく参加しています！



春にかかりやすい病気

麻疹（はしか）・風疹・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）が流行しやすいと言われています。子供の病気だと思われている方もいらっしゃるかもしれませんが、実はここ5～10年前より大人の発症も増えてきているのが報告されているのをご存知でしょうか。大人になってから感染すると重症化しやすいと言われており、注意が必要です。

麻疹

発熱、鼻汁、くしゃみといった風邪とよく似た症状からはじまります。そして、口の中に小さな白い斑点（コプリック斑）が現れ、数日後体全体に発疹が出てきます。一度かかると免疫がつくので、大人になるまで感染しにくい病気と言われています。本来は子供がかかりやすかった病気ですが、近年では成人の感染者が増加しています。

風疹

発熱、発疹、リンパ節腫脹を特徴とするウイルス性発疹症である。症状は、通常耳の後ろのリンパ節が腫れ、顔や耳の後ろに発疹が現れて身体にも広がります。発熱することもあり、発疹が消えていく頃にかゆくなります。大人になってからかかると発熱や発疹が出ている期間が長く、関節痛がひどくなります。重篤になりやすく臨床症状のみで風疹と診断することは困難な疾患です。

流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

片側あるいは両側の唾液腺の腫脹を特徴とし耳、あごの下、頬の後ろあたりに腫れの症状が出ます。発熱することが多く、腫れの痛みが強くなることもあるようです。感染力は弱めで一度かかると後はかかりにくいと言われています。



**免疫機能が落ちている高齢者がかかると最悪の場合命の危険もある為、自己判断せず病院受診をしてください。
手洗いやうがいを徹底し、栄養と睡眠をとる事が大切！**



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