

2025 年

7 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 184 号

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

★★**祝**みはらかがやき食堂 10 周年!! ★★

みはらかがやき食堂が 10 周年を迎えました。代表の松田さんはじめ美原一輪車クラブの子供達やOB・父兄、美警の職員や関係者が集まり、地域の皆さんに喜ばれるメニューを考えて提供しています。5 月 10 日（土）は、10 周年記念のメニューということで、フランス料理店のシェフが腕を振るって下さいました。メインは、ホロホロ柔らかい豚スネ肉のブランケットドポーとレモン風味のバターピラフで大盛況に開催されました！

★毎月第 2 土曜日（6・9 月は休み）コアかがやき受付にて予約券を販売しています。



皆で集まり楽しく食事をしていただきたいと思います！（松田さん）

『とらいあんぐる 946 ふみぞの』が始まりました！



4月に体験会を行い、晴れて5月7日（水）に新たなおたっしゃサービスとして、『とらいあんぐる 946 ふみぞの』が始まりました！そこで行っている『ボッチャ』は、パラリンピックの正式種目にもなっており、ご高齢の方でも楽しめるスポーツです。

体験会の中から、初めてお会いする参加者同士でも、同じチームになれば自然とコミュニケーションが生まれ、ゲームが展開していくにつれ結束力が高まっていく様子が見受けられました。皆さん、とても盛り上がっていました。まだ参加者を募集しておりますので、ご興味のある方は、一度無料体験に来られてはいかがでしょうか？

【日 時】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

【持ち物】動きやすい服装、飲み物

※上靴は必要ありません



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
③上記の①②に該当しない方も参加可能です

【問い合わせ先】釧路市中部北地域包括支援センター 担当：美濃本 ☎36-1233

文苑すこやかクラブで講話をさせて頂きました！

文苑すこやかクラブより依頼があり、5月12日（月）に文苑会館で開催された例会にて、介護予防に伴う運動の講話をさせて頂きました。当日は9名の方が参加されました。日頃、介護予防継続教室で行っている運動のメニューや、ゲームを通じた参加者同士の交流を行わせて頂き、皆様と楽しい時間を過ごす事が出来ました。中部北地域包括支援センターでは、運動だけではなく、高齢者に関する様々なテーマの講話を行っておりますので、ご相談を頂ければと思います。

（生活支援コーディネーター：美濃本）



令和7年度 釧路市介護支援専門員合同連絡会議を開催しました

5月15日（木）、釧路市生涯学習センター2階多目的ホールで行われ200名近い釧路市内の介護支援専門員が参加されました。前半の研修会は「高齢者と精神疾患のある子どものいる世帯への支援について」と題して、一般社団法人 釧路社会的企業創造協議会 釧路市・釧路管内 生活相談支援センターくらしごと 松浦氏、市立釧路総合病院看護部看護課看護部長室 大島氏の2名の講師より、事例を交えて講話をして頂きました。

介護が必要な高齢者と、同居するひきこもり者への家族支援には、ひきこもり支援と介護サービスの連携が必要なこと、強制的な介入をすると、生活が脅かされる恐怖感から支援が途絶えてしまうこともあるため、いつからでも関われる環境づくりをしながら「待つ」ことも大切にしてほしいと話がありました。また、精神科受診が必要でも拒否があり苦慮するケースについては、事前に市立釧路総合病院の相談室に情報を入れておくと、その後の対応がスムーズにいくとのアドバイスも頂きました。

研修後には、釧路市からの連絡事項、釧路市地域包括支援センター各専門職からの連絡事項があり、終了しました。今後も関係各機関との連携を密にしながら支援業務にあたりたいと思います。

（主任介護支援専門員：高島）



道東勤医協 友の会愛国支部 にお招きいただきました

5月19日（月）、愛国会館にて道東勤労者医療協会友の会愛国支部様にお招きいただき、『介護保険制度について』というテーマで講話をさせていただきました。柳町公園では八重桜が見頃のお天気のよい日でしたが、介護保険制度についての少し難しい話を熱心に聞いてくださいました。

65歳になる時に介護保険被保険者証がお手元に届きますが、介護保険サービスを利用するにはどのように手続きを進めていけばよいのか、また、どのような介護サービスがあるのかなど、途中で釧路市の介護予防プログラム『わかがえりレッスン』より脳の活性化に有効な指体操の紹介も交えながら、1時間ほどお話しさせていただきました。講話のあとにはご質問もいただき、終始なごやかな雰囲気でお話をいただきました。道東勤労者医療協会友の会愛国支部のみなさま、ありがとうございました。

（主任介護支援専門員：米澤）



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