

2025 年

8 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

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

第 185 号

巡回相談を行いました

6 月 13 日（金）10 時から 11 時半までこめしん芦野店さんにて巡回相談を実施させて頂きました。当日は、開店と同時に精米に来られたお客様、手作りの総菜やおにぎりを購入に来られたお客様が多くいらっしゃいました。来店のお客様に包括支援センターのパンフレットを配布させて頂いたり、お店からのお声かけもあり 8 名の方が足指力測定、握力測定、血圧測定などを実施し、地域の方に、包括支援センターを少しでも知っていただくきっかけになったのではないかと思います。これからも、地域の方のお力になれるよう活動していきたいと思います。立ち寄って頂きました皆様、有難うございました。また、こめしん芦野店の職員の皆様、お忙しい時間にも関わらず、ご協力ありがとうございました。

（社会福祉士：井口）



認知症に関する相談会のご案内



釧路市中央図書館 7 階にて認知症に関する相談会を開催します。（1 回目は 6 月 20 日）

相談会では、認知症疾患医療センターの看護師（認知症初期集中支援チーム員）、釧路市役所介護高齢係、地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が相談対応します。

9 月 17 日は、午前は認知症サポーター養成講座も同じ 7 階であります。午後はたんぽぽの会主催の認知症カフェが開催予定です。認知症に関するご相談はお近くの地域包括支援センターに一報いただけますと、ご自宅を訪問させていただきます。

認知症相談会

日時：令和 7 年 9 月 17 日（水）

13：30～16：00

令和 7 年 12 月 19 日（金）

13：30～16：00

場所：釧路市中央図書館 7 階

（北大通 10 丁目 2 番 1 号）

問い合わせ：釧路市役所 介護高齢係

（TEL 23-5185）

認知症サポーター養成講座・スキルアップ講座参加者募集！

誰もが住み慣れたまちで最期まで安心して暮らしていくには、まちぐるみで認知症の人とその家族を支えていく必要があります。現在では、認知症があっても活躍している人が増えており、認知症に対する捉え方も大きく変わっています。家族や友人、ご近所の人たちと一緒に、地域の中で安心して暮らせる社会を考えてみませんか？ 認知症サポーター養成講座にて認知症について学びましょう。



	認知症サポーター養成講座	認知症スキルアップ講座
日 時	8月22日（金） 13:30～15:00	8月26日（火） 13:30～15:00
場 所	コアかがやき学習室AB（愛国 191 番 5511）	
対 象	スキルアップ講座も受講できる方	サポーター養成講座を過去に受講された方。 スキルアップ講座は何度でも受講できます。
内容（講師）	認知症の基礎知識の講義 指定DVD	講義 尾形 洋子氏 （北海道認知症介護指導者）
参加費	無料	
締切り	8月15日（金）	
問合せ	釧路市中部北地域包括支援センター（担当：盛） ☎ 36-1233	

令和7年度第1回地域ケア推進会議

6月19日（木）、コアかがやき2階学習室にて今年度1回目の地域ケア推進会議を開催いたしました。地域ケア推進会議とは、地域の課題について検討する会議ですが、今回は『支援を拒否する世帯へのアプローチ』というテーマで行いました。

民生委員、病院、ケアマネジャー、介護サービス事業所、行政、障害福祉サービス関係者などさまざまな機関から28名の方にご参加いただきました。

高齢者が関りを拒否する背景には、社会との交流を避けて家にこもりがちになっている40～60代の子が同居し、将来の生活についての困りごとを抱えているということも少なくありません。会議には引きこもり支援の相談窓口である『釧路市生活相談支援センター くらしごと』の方にもご参加いただき、高齢者の支援者とその子ども世代の支援者で連携しながら世帯の支援にあたっていくことが必要であると話し合いました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

（主任介護支援専門員 米澤）



釧路みはらマルシェ・フェスを今年も開催します

8月23日（土）より、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」さんが中心となり、地域の皆さまの協力のもと今年も釧路みはらマルシェ・フェスを開催します！

昨年から開始されたイベントですが、美原在住の方のみならず、市内の各所から参加され、子供から大人まで幅広い世代の皆さまが楽しまれておりました。会場には、久しぶりにお会いする方々が近況を語り合ったり、笑顔で交流している姿が印象的でした。アンケートの中には、「美原が盛り上がり、心から嬉しいです。」「イベントがきっかけで久しぶりに会う知人や地域の方々とコミュニケーションがとれ、充実した時間となりました。」「美原の新たな賑わいとして素晴らしいイベントですね。」などのコメントがありました。今年も天候に恵まれ、素敵なイベントになる事を願っております！

【釧路みはらマルシェ】

8月23日（土）、9月13日（土）、10月18日（土）

11時～13時を予定

道東で採れた魚介類や新鮮野菜の販売があります。

【釧路みはらフェス】

9月13日（土）11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。
モトクロスチームのパフォーマンスもあります。
20組限定のカラオケ大会も予定しております！
参加希望者は、下記のお問い合わせ先へご連絡下さい。



〈昨年の様子〉

会 場

美原商業地区（美原 4-1）の駐車場内

※雨天時は中止となります。

出店希望者を募集中です。参加希望者は、下記のお問い合わせ先へご連絡下さい。

＜お問い合わせ＞

島貫 聡哉 携帯 080-1898-5257

島貫 こずえ 携帯 080-5585-5853

地域包括支援センターでは、8月と10月は相談場所を設けます。
ご相談の際は、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）



熱中症にご注意！！



暑い季節がやってきました。釧路では慣れない温度になっていますが、今後も更に気温が上昇する予報になっています。毎年熱中症で運ばれる人数が全国で増えており、老若男女がなる可能性があります。日陰や日光が直接当たらないように、帽子をかぶる、日傘を差す、こまめな休憩とこまめな水分補給と塩分補給を行いましょう。

【症状】チェックシート（1 つでも思い当れば熱中症にかかっている危険性があります）

- ☐ めまいや顔のほてり ☐ 体のだるさや吐き気
- ☐ 水分補給ができない ☐ 汗のかきかたがおかしい
- ☐ 気温が高い、皮膚の異常
- ☐ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ☐ 筋肉痛や筋肉のけいれん

（全身のてんかんと間違えないように注意が必要）



熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方か当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、外出を控える。エアコン等を使用するなど熱中症予防行動を積極的に取りましょう。



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