

2025 年

11 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188号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

美原ふれあいいきいきサロンに行ってきました！

9月19日（金）美原ふれあいいきいきサロンにて、伊藤社会福祉士が『サクセスフルエイジング～幸福な老い～』についてお話させていただきました。年を重ねても、健康で元気に暮らすということが重要で、それはいつからでも実践可能です。

ポイントは、①長寿②生活の質③社会貢献といわれています。体も頭も気持ちもはつらつとして、体力があって元気であることや家の外に友人や仲間がいて、つながりをもっていること、誰かのためになることに積極的に関わることを意識しましょうという内容でした。

今後もサロンに参加して仲間とおしゃべりしたり、体を鍛えることを継続して、健康寿命を延ばして戴きたいと思います。昼食は、お赤飯・けんちん汁・漬物・手作りマフィンでした。代表の平吹さんと美原社協のボランティアの皆様、いつもサロンの企画や準備、美味しいお食事をどうも有難うございます！

（地域支援コーディネーター：盛）



避難訓練を行いました！（包括職員版）

9月24日（水）包括職員の避難訓練を実施しました。今回はウインドヒルくしろスーパーアリーナに避難しました。今年7月30日に発生したカムチャッカ半島付近での地震では約320人が避難してきたそうです。

施設では、巨大スクリーンで情報を提供し、ペット同伴の方には別の場所を提供、コカ・コーラの自動販売機を無料開放、おにぎりやカロリーメイトを提供したそうです。施設には段ボールベッドや簡易トイレ、備蓄品も備えており、3千人程度の方を収容することが出来ます。今回、初めて聞くお話もあり、とても勉強になりました。（社会福祉士：井口）



おたっしゃサービスのご紹介です！

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 You Tube で、おたっしゃサービスの紹介動画を公開しております。お時間の良い時に、ぜひご覧ください！
紹介動画はこちらです⇒



＜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

おたっしゃサービス系の会

会 場：芦野会館（芦野 3-29-5）
開催日：毎週金曜 10:00～12:00
内 容：茶話・認知症予防ゲーム
 ハンドベル・ふまねっとなど
料 金：100 円



その他：上記の＜参加対象＞以外の方も参加が可能です。

NPO法人 縁 ゆめくらぶ

会 場：豊川会館（豊川町 16-16）
開催日：毎週金曜 13:00～15:00
内 容：ふまねっと・脳トレ・茶話
 モルック・ボッチャなど
料 金：200 円（材料費・茶・お菓子代含む）



花サークルすずらん

会 場：愛国東会館（愛国東 2-1-15）
開催日：毎週月曜 10:00～11:30
内 容：茶話・軽体操・サークル花器作り
 茶の湯・塗り絵など
料 金：300 円/回（材料費、お菓子代含む）



その他：左記の＜参加対象＞以外の方も参加が可能です。

おたっしゃサービスひだまりの会

会 場：美原第 4 集会所（美原 5-6）
開催日：毎週金曜 10:00～11:30
内 容：軽体操・脳トレ・茶話
 季節のイベントなど
料 金：100 円/1 回



須田様の作品展(レース編み)のご案内

以前のほっと通信で、レース編みなど手芸が得意な須田弘子様を紹介させて頂きましたが、この度、作品展を開催する事となりました。釧路信用金庫をご利用でない方も無料でご覧いただけます。素晴らしい作品が展示されておりますので、ぜひ会場までお越し下さい！

会 場：釧路信用金庫 美原支店（美原 4-1-7）
日 時：11 月 10 日（月）～11 月 21 日（金）
 平日の 9:00～12:00
 13:00～15:00



インフルエンザの季節到来！！

嫌な季節が来ました。コロナも未だ冷めやらない時期に、厄介なインフルエンザの到来です。熱い夏から、少しずつ涼しくなってきたこの時期に、徐々に近づいてきます。体調も崩しやすい時期なので注意が必要です。

インフルエンザは、「季節性インフルエンザ」と「新型インフルエンザ」の2種類があります。症状は同じです。

【突然の高熱（40℃）】・【咳】・【咽頭痛】・【倦怠感】
【鼻水、鼻づまり】・【頭痛】

少しだけ違うのが、新型インフルエンザは胃腸症状が強く出る！という事。

【下痢や嘔吐】が強いのです。

治療としては、点鼻薬や内服薬（抗ウイルス薬）で、どちらも同じです。

もし高い熱（38.5℃以上）を認めた場合は、発症後48時間以内であれば抗インフルエンザ薬（タミフルやリレンザ等）の効果（インフルエンザウイルスの増殖を抑える）が期待できます。ただし、発症後すぐに受診しても検査でインフルエンザウイルス陽性に出ない場合がありますので、6時間以上経過した時点で受診されることをお勧めします。

予防としては、大勢が集まる場所では、マスクを着用する。
基本は手洗いやうがいが基本となります。
重症化すると肺炎や脳炎などで命にも直結する為、予防が大切です。

（看護師：新野）



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