

2026年

1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190号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233



新年のご挨拶



皆様、新年明けましておめでとうございます。日頃より当センターの活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。職員一同、心よりお礼申し上げます。

お陰様で、当センターは平成22年に開設してからまる15年が経とうとしています。開設した当初は、中部北圏域の高齢化率は19・5%でしたが、令和7年9月の時点で、33・3%となっており、毎年約1%上昇しております。それに伴い、地域包括支援センターに寄せられる相談も多く、昨年は、毎月平均延700件余りの相談が寄せられました。地域包括支援センターには、介護や施設に関する情報が集約されています。地域住民の皆様には、是非、地域包括支援センターを活用していただければと思います。

今年は午年です。また、60年ぶりの丙午となっております。午年は『行動力・社交性・エネルギーに満ちた年』を意味する干支で、新しい挑戦や冒険に適した干支になっています。皆様にとって、今年が縁起の良い幸多い年となります様に職員一同願っております。

(センター長：佐々木)

くしろ高齢者劇団 公演
(主催)



『お元気ですか?』



老後寝込むことなく元気に過ごしたい。これは多くの人の切実な願いです。重要なのは、いつまでもご自身の足で歩くことができるように、日頃から足腰の健康に気をつけた生活をする事です。お芝居の中には、幾つかの役に立つヒントが出てきます。どうぞお芝居をお楽しみください。



日時：令和8年2月20日(金)

午前の部 開場 10:40 開演 11:00

午後の部 開場 13:40 開演 14:00

会場：道立釧路芸術館アートホール

料金：無料(※入場整理券をご持参ください。

入場整理券取扱所は以下)

申し込み：釧路市民活動センターわっと/MOOガイド/釧路市中央図書館

釧路市生涯学習センターまなぼっと/コーチャンフォー釧路文化ホール

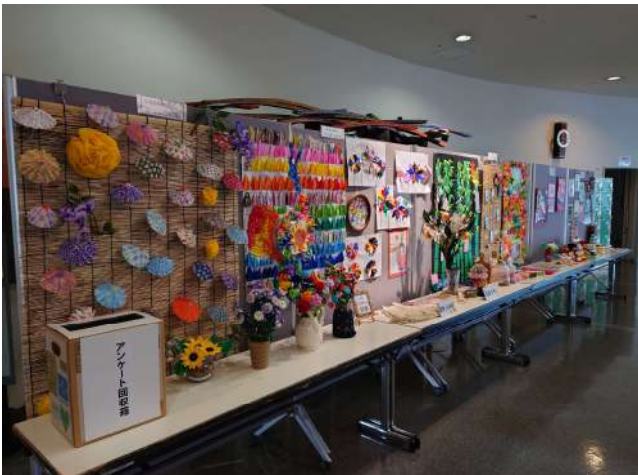
島屋ゴマサーカス/シッポファーレ!

※会場には駐車場がありません。公共交通機関、若しくは有料駐車場をご利用下さい。尚、錦町駐車場をご利用の場合は、駐車券を釧路芸術館受付にお出し下さい。料金が2割引となります。

第 10 回 釧路市認知症講習会

10月18日（土）13：00より、まなぼっと幣舞にて『ほっとけない!! 認知症～認知症を正しく知ろう～』が開催されました。講師には、ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）である松本健太郎氏（52歳、赤平市在住）と若年性認知症コーディネーターの大辻誠司氏（砂川市立病院 認知症疾患センター精神保健福祉士）にお越しいただきました。松本氏は、仕事と大使の活動を両立しながら、新しい認知症観の啓発に取り組んでおり、道内各地で講演活動をし多忙な日々を送っています。今回の講演では、診断を受けてから現在までの経過や思いを伝えていただきました。当事者のリアルなお話は、認知症のある方にとってもより心の励みになることから、当事者が発信することは大きな意味をもちます。

アンケートでは、「ご本人がどう感じているのか、わかりやすく伝えて下さり良かった」「自分の将来や家族の為に未知の世界に飛び込んで、チャレンジしていく姿に社会的挑戦、フロンティア精神を感じ励まされました」「認知症に対しての認識が変わりました」等、作品展については、「色の使い方がとても美しく思いのまま塗っていると感じました」「認知症の方でもこんなことができるんだと思いました」「自分ももっとしっかりしてやらなければと思いました」等、沢山の感想が寄せられました。（認知症地域支援推進員：盛）



文苑すこやかクラブに行ってきました！

11月10日（月）11：00より、文苑会館にて肺炎について講話し、主に誤嚥性肺炎についての内容でした。口腔筋の筋力や唾液の分泌は、加齢と共に機能が低下し飲み込みづらくなり、肺に食物が入って炎症を起こします。けれども、予防が出来る病気でもありますので是非、「パ・タ・カ・ラ」体操を行う等し、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

（看護師：新野）



第2回 介護支援専門員連絡会議

11月11日（火）、コアかがやき2階学習室にて今年度2回目の介護支援専門員連絡会議を行いました。介護支援専門員（ケアマネジャー）のみなさんを対象に、愛国ケアプラン企画センターの管理者、認定ケアマネジャーの二口喜美子さんを講師として事例検討会を行いました。事例提供は同じく愛国ケアプラン企画センターの野竹純子さんが務めてくださいました。



参加したケアマネジャーみんなで野竹さんの事例について考え、解決に向けての手立てを検討しました。終了後、野竹さんからは「事例提供をしてよかった。」とご感想をいただきました。ケアマネジャーを対象とした連絡会議は次年度も年2回開催予定です。

（主任介護支援専門員：米澤）

市の除雪事業（単身高齢者等除雪等事業）

降雪量がおおむね15cm以上あったとき、避難経路を確保するため、玄関から生活道路までの最小限の除雪（人や車いすが通れる幅のみ）を巡回して行います。

※駐車スペースなどは除雪範囲に含まれません。

※除雪人員に限りがあり、即日対応が難しい場合があります。

※集合住宅などにお住まいの方は、

別の世帯と除雪経路が重複している等の理由により、
本事業の対象外となる場合があります。

対象者：右記のいずれかに該当する市民税非課税世帯のうち、避難経路（玄関から生活道路までの最短経路）確保の除雪が自力では困難な身体状況の方のみで、かつ近隣の援助も受けることができない世帯の方。

自己負担額：1回あたり130円

問い合わせ：釧路市役所 介護高齢課 高齢福祉担当

☎0154-31-4539



- ① 高齢者のみ世帯
- ② 身体障害1級もしくは2級の手帳の交付を受けている方（聴覚障害を除く）のみの世帯
- ③ ①②に該当する方のみで構成される世帯

芦野地区と美原地区で、ゴミ拾い活動をしました!!

令和7年9月18日、令和7年10月15日に地域のゴミ拾いを実施しました。
9月は芦野地区を中心に地域の方、公立大学の学生、地域の介護支援専門員計13名が参加され、10月は美原ショッピングセンター周辺を中心に地域の方、公立大学、介護サービス事業所の職員、NPO法人、郵便局長、信金支店長等計18名が参加され、数班に分かれて行いました。両日とも丁度良い気候で、参加者同士、和やかな雰囲気です。清掃活動を通し交流を図る事ができました。

今年度のゴミ拾いはこの2回で終了となりますが、来年度も実施しますので皆様のご参加をお待ちしております

(センター長：佐々木)



【R7年11月22日釧路新聞掲載の写真。釧路新聞社の承諾済み】



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