

2026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196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！

5月15日（金）美原地区会館にて、美原ふれあいいきいきサロンにお招きいただきました。小規模多機能ふみぞのとグループホームふみぞのの畠山所長による講話では、特別養護老人ホームや老人施設等各種高齢者施設についての説明があり、皆さん熱心に聞いておられました。

釧路市公認ボランティアあゆみサポーターの浅野さんによる体操では、いつも和やかな雰囲気楽しく体を動かしています。これからもサロンへの参加、そして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、五目御飯・豚汁・きゅうりの漬物・パイナップルでした。

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！尚、このサロンは今年度もあと4回ありますので、美原地区在住で参加ご希望の方は当センターまでご連絡いただきたいと思います。

（地域支援コーディネーター：盛）



認知症相談会を開催します



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17日）「最近物忘れが気になる」「ご家族や友人が認知症かもしれない」「親の介護で悩んでいる」「どう接していいかわからない」など認知症に関することでお困りのことはありませんか？お気軽にご相談ください。地域包括支援センターに配置している認知症地域支援推進員と、認知症疾患医療センター看護師がお話を伺います。【事前申し込み不要】

日時 令和8年9月4日（金）13：30～16：00

12月18日（金）13：30～16：00

場所 釧路中央図書館7階グループ学習室1

（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（TEL23-5185）



釧路市介護支援専門員合同連絡会議

釧路市と釧路市内 7 ヶ所の地域包括支援センターで主催する『釧路市介護支援専門員合同連絡会議』が5月20日（水）、釧路市生涯学習センターまなぼと幣舞 2 階多目的ホールにて開催されました。

釧路市・釧路町で勤務する介護支援専門員（ケアマネジャー）178 名にご参加いただきました。

研修では釧路市障がい者基幹相談支援センターの相談支援専門員 林康太様から『高齢×障がいケースの“あるある困難”をどう支えるか』というテーマで、ケアマネジャーの方々にとってわかりやすく障がい福祉サービスの解説をしていただき、ケアマネジャーと障がい者基幹相談支援センターの連携について事例報告がありました。高齢者と同居する子に障がいがある場合は障がい者基幹相談支援センターと連携して支援にあたっていくことが必要になってきますが、林さんは、障がいの対象になるかわからない時でもまずは障がい者基幹相談支援センターに相談をして下さいと話されていました。参加したケアマネジャーからも、「わかりやすく障がいの制度のことが知ることができた」と好評でした。

（主任介護支援専門員：米澤）



お惣菜の『このは』さん(就労B型)のご紹介！

昨年 7 月、美原商業地区（旧美原ショッピングセンター）に、お弁当、おにぎり、お惣菜を提供する「お弁当とおかずのお店 このは」さん（持ち帰り専用）がオープンしました。6 月から 10 月は、西岡農園さん（釧路町）の新鮮な野菜の直売も行い、11 月から 3 月までの毎週水曜・金曜には、おでんの提供もあります。手作りの可愛い小物も取り扱っています。最近では、学校や町内会、企業などからの依頼も増えており、特注のお弁当は、1 週間前までの予約が必要です。土日祝日のご注文についても是非ご相談ください。

手作りの温かみを感じるメニューが人気で、「家庭的で美味しいです！」「お母さんの味がします！」と、多くのお客さんから喜ばれています。ご興味のある方は、ぜひ一度訪れてみて下さい。

住所：釧路市美原 4 丁目 1 番 26 号

営業：月曜～金曜の午前 11 時～午後 3 時
※売り切れ次第終了。

問い合わせ：合同会社グロース 36-3333
(FAX: 36-3322)
担当：島貫（管理者）



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。おたっしゃサービスの紹介動画が音声入りで視聴しやすくなりました！右の二次元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:中部北地域包括支援センター 美濃本）



- ＜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

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：上記の＜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

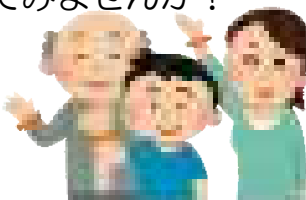
会 場：美原第 4 集会所（美原 5-6）
開催日：毎週金曜 10:00～11:30
内 容：軽体操・脳トレ・茶話
季節のイベントなど
料 金：100 円/1 回



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！

地域における認知症の人は増加が予想され、当事者の皆さんが安心して暮らせる環境の整備が重要です。認知症に対する捉え方も大きく変わっています。認知症になっても一人ひとりが個人としてできることややりたいことを尊重し、住み慣れた地域で仲間とつながりながら希望をもって自分らしく暮らし続けることができる社会を考えてみませんか？

家族や友人、ご近所の人たちと一緒に、認知症サポーター養成講座に参加して認知症について学びましょう。各種学校の授業や会社の研修、地域のサークル等での開催も行っております。開催のご希望がございましたら、当センターまでご連絡ください。



	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	7月21日（火） 10:00～11:30	8月11日（火） 10:00～11:30
場 所	小規模多機能ふみぞのサロンルーム（文苑 2-26-14） ※都合により会場が変更（コアかがやき学習室AB：愛国 191 番 5511）になる場合がありますので、その場合には7月10日頃にお伝えします。ご了承ください。	
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、 DVD上映	講義 畠山 智彦氏（小規模多機能ふみぞの・GHふみぞの所長）
参加費	無料	
締切り	7月10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	

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