

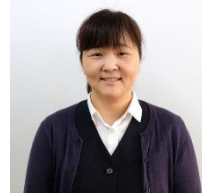
## 包括の紹介

## 令和2年度から新体制となりました！！

高齢者相談支援センター（地域包括支援センター）は、高齢者の安心した生活をサポートするため、様々な相談をお受けする「何でも相談窓口」です。

令和2年度から右の写真4名の職員体制となっています。

→（写真）上段左から 坂本 恵 ・ 菊地 健太  
下段左から 神野 ふみ江 ・ 野村 弥生



## 心身の変化

## 新型コロナウイルスによる外出自粛の影響はありませんか？

家に閉じこもりの生活が続くと“生活不活発病”になる恐れがあります。

→右記のような体の変化はありませんか？→

- ・心肺機能の低下…疲れやすくなった、息切れするようになった。
- ・消化機能の低下…食欲がなくなったり、便秘になることが増えた。
- ・起立性低血圧 …立ちくらみが起きるようになった。
- ・関節が硬くなる…手足の曲げ伸ばしがしづらくなった。
- ・運動機能低下 …つまずいたり、動きにくくなった。
- ・脳機能低下 …集中力がなくなったり、物忘れしやすくなった。
- ・気持ちの変化 …不安や落ち込み、物事への関心が薄れてきた。



→栄養のある食事を摂り、自宅内でできる体操や脳トレ（または散歩）をして“生活不活発病”を防ぎましょう！！

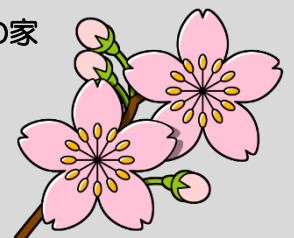
※心配のある方は「高齢者相談支援センター」や「総合支所保健福祉課健康推進係」等に早めにご相談ください！

## R2事業予定

## 令和2年度の事業予定のお知らせ！

※新型コロナウイルスに関する地域情勢等により予定が変更となる場合があります。

- いこい茶房 とき：7/16、8/27、9/17、10/22、11/19、12/10、1/21、2/25、3/18 13：30～ 会場：いこいの家
- オレンジカフェ とき：7月、9月、11月 14：00～
- 家族介護者交流会 とき：6/30、12/25、3/11 13：30～ 会場：いこいの家
- 認知症サポーター養成講座・行方不明者捜索模擬訓練 とき：8月6日（木）13：00～ 会場：いこいの家
- ほうかつ通信の発行 とき：7/1、9/1、11/1、1/1、3/1
- 家族介護教室 とき：12月



## 活動の紹介

# 地域の見守り活動をはじめます！！

高齢者、障がい者、子育て世帯など、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、公的サービスのみならず地域の支え合いが不可欠です。

「常呂自治区支え合いの地域づくり会議（第2層協議体）」では、“地域住民”による“地域住民”のための支え合いのある地域づくりを目指し、「できるところからやってみる」という姿勢で様々な活動を行っていますが、令和2年度はこの「地域見守り隊（委員）※仮称」の活動を常呂自治区全域に広げていきたいと考えています。なお、最初のモデル地区は「北進町・西町・本通」を予定しています。

「地域見守り隊（委員）※仮称」とは…各地区の委員さんが、社協や包括事業等のチラシを持って高齢者宅を訪問し、参加を促すとともに、異変や体調の変化、相談等があった場合に包括等に知らせていただくことで、支援を必要としている人を早期に発見できることを目指すなど、地域の“見守りの目”を増やすことを目的として発足・活動します。

## 見守り活動をしていただける方大募集！！

### 地域見守り隊（委員）

地域見守り隊（委員）とは、支え合いの地域づくりに向けて、町内会を基盤とした昔ながらの近所同士の支え合い活動である「地域での見守り体制」を確立させるため、地域の住民が地域の高齢者宅等を訪問し近況確認等の活動を行います。  
また、訪問の際には、社協や高齢者相談支援センターからのお知らせ（チラシ）を配付させていただきます。

#### 活動内容

##### 見守り・声掛け

日常生活の中で、無理なくできる範囲での見守りや声掛けを行い住民の寄りこやちょっとした変化を見つける。

##### 情報提供・啓発

福祉に関するお知らせやチラシ等を住民に手渡しすることで見守りや啓発活動をする。

##### 連絡・通報

住民からの相談や自らの見守り・声掛けにより何らかの変化等に気付いた時には、関係機関（社協や高齢者相談支援センター等）へ知らせる。

##### 福祉活動への参加・協力

日頃から地域のサロンや行事等に参加することで地域住民や社協（高齢者相談支援センター）とのつながりを持つ。



（問合せ先）北見市社会福祉協議会常呂支所 高齢者相談支援センター常呂（担当：菊地）  
T 093-0210 北見市常呂町字常呂 332 番地 TEL 0152-63-2026 FAX 0152-63-2100

## 脳トレの答え

# ほうかつ通信（特別号）の脳トレ問題の解答

4月1日に発行した「子どもから高齢者まで脳トレをしてみよう！」の解答例を掲載します。

Q1. 二字熟語しりとり

A1. (例) 図書→書道→道路→路地→地球→球技→技術→術後→後進→進行→行動→動物

Q2. 動物名が入った都道府県名

A2. 鳥取、鹿児島、熊本

Q3. 「山」が入った都道府県名

A3. 富山、山形、山梨、和歌山、山口、岡山

Q4. スポーツ名クイズ

A4. (例) 水泳、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球、マラソン、空手、柔道、剣道、スキー、スノーボード、スケート、ラグビー、テニス、ゴルフ、カーリング、太極拳、ボッチャ、弓道、サイクリング、ダンス、サーフィン、相撲、登山、釣り、ボウリング等

Q5. 間違い探し

A5. 右図のとおり



**間違い探し** (例) ○ ○ □

ルール：左右の四角の中には様々な図形が入っていますが、左になくて右にあるものに丸を付けます。

ヒント

8個

【問合わせ先】

高齢者相談支援センター常呂 ☎ 63-2026