

北部圏域データ
(令和元年9月末日現在)

人口

15,056人
65歳以上5,430人
(高齢化率36.1%)

世帯数

7,530世帯
単身高齢者世帯
1,637戸(21.7%)

北見市高齢者相談支援センター北部通信

～北見市高齢者相談支援センター北部は高齢者の「総合相談窓口」です。
お一人おひとりのご相談に対応し、地域での活動も応援します！～

発行：北見市高齢者相談支援センター北部(北見市北部地区地域包括支援センター)
北見市高栄西町7丁目11-4 令和元年11月22日発行

☎ 22 - 7800
24時間対応

11 月号

『思いやり届け隊(外窓ふきボランティア)』事業 ～支え合いの想いを形に～

屋食交流会



調理ボランティア



窓ふき作業



当センター圏域で独自事業として実施している外窓ふきボランティア「思いやり届け隊」事業を、10月5日(土)に開催しました。

7月に行われた支え合いの地域づくり会議(第2層協議体)で、実施エリアを広げる必要性が議論され、その経過を踏まえて今年度は「高栄西、緑ヶ丘、美山全域、花月」を対象地区として、当日は高栄エリアと美山エリアの2か所にわけて実施しました。

小雨の降る残念な天候でしたが、31名の一般ボランティアと49名の学生ボランティアが協力し合い、109軒もの単身高齢者宅を訪問し外窓ふきを行いました。

利用された方からは「高いところの作業はできないので助かりました」「来年もお願いしたい」などの声が聞かれました。

外窓ふき実施後は、調理ボランティア手作りのカレーライスを頂きながら、意見交換を行いました。学生ボランティアからは、「カレーライスがおいしかった」「ありがとうの言葉がとても嬉しかった」「来年も参加したい」などの想いが聞かれました。

事業を通して、支え合う温かな地域づくりへとなるよう今後も地域の方々と一緒に活動に取り組んでいきたいと思えます。

ボランティアの声：地域のひとに伝わり続ける素晴らしい活動だと思ってる。

利用者の声：涙がでるほど嬉しかった。とても助かった。

『緑ヶ丘地区みまもり声かけ体験』 —認知症のひとを地域でみまもり支える—

9月13日(金)、特別養護老人ホーム「こもれびの里緑ヶ丘」様を会場に「認知症サポーター養成講座」と「行方不明者捜索模擬訓練」を開催しました。こもれびの里緑ヶ丘様は、地域の方々の身近な高齢者施設として平成24年1月に現緑ヶ丘1丁目で運営を始められた施設で、このたび講座開催に心よくご了解をいただき、同会場での開催が実現しました。

当日は21名が参加され、認知症の症状や接し方を学ぶことや、声のかけ方、また見守る際のポイントを模擬訓練を通して体験しました。

終了後は「訓練なので声をかけられたけど、ちょっとおかしいなと思って声かけるのは躊躇してしまいそう」「最初の一言が難しかった」「視線を合わせて挨拶してみると、表情がやわらかくなった」など声かけの難しさを実感するとともに、「認知症だとは言いつらいと思うが、地域の人たちで情報を共有することも大事だと思う」など、認知症になっても安心して暮らせる、支え合える地域づくりの必要性を理解しあう機会となりました。

声かけ体験



講座の様子



「オレンジカフェ(認知症カフェ)ぼたん開催！」～気軽に話せる憩いの場～

認知症への理解者を増やすことや、住民一人ひとりが自分自身のこととして認知症のことを考えるなど、支え合うことのできる温かな地域づくりに向けて、「多機能ホームゆうゆうぼたん園」との共同で、第1回「オレンジカフェぼたん」を10月15日(火)に開催しました。

29名の地域の方がカフェに訪れ、一緒にコーヒーやお茶を飲みながら過ごされました。なお、開催に向けては認知症サポーターの方々のカフェの企画や運営について検討していただき、また運営当日は認知症の人へのサポートや地域の方との交流の架け橋となる協力をいただいています。

認知症サポーター養成講座を受講し具体的な活動を始めたいと考えている方や認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに興味のある方など、オレンジカフェの運営に協力していただける認知症サポーターの方を随時募集しています。



認知症カフェとは

Q. オレンジカフェ(認知症カフェ)って何？

⇒認知症についてだれでも気軽に学び、同じ悩みを持つ方とつながり、専門的な相談もできる場です。

Q. 誰が参加できるの？

⇒誰でも訪れることができます。喫茶店やカフェに訪れる感覚でください。

Q. 何をするとところなの？

⇒喫茶店やカフェのように、どのように過ごすのも自由です。気軽にお茶を飲みながら話をしたり、講話を聴いたり、情報を得ることができます。



カラダの動きのプロ 理学療法士から学ぶ！ 腰痛予防体操と介護方法のポイント

10月10日(木)、高栄地区住民センターで家族介護教室を開催しました。

地域の介護力向上を目的として毎年開催している家族介護教室ですが、今年度は介護者の腰痛予防をねらいとして、理学療法士から体操や腰に負担のかかりにくい介護方法について実技を交えて指導していただく時間としました。

参加者からは「介護体験ができて非常に良かった」、「実際にやってみると難しいことがあった、勉強になりました」などの声が聞かれました。

また美山町東2丁目で福祉用具貸与・販売事業所を運営しておられるミズノ硝子建材様より、講座で使用する介護ベッドや車いすなどの試用品に協力していただきました。適切な介護用具を使用することで介護の負担を軽減できることを体験を通して学ぶことができました。



参加者の声

- ・実際に車椅子移動等体験できたのは良かったです
- ・自分も腰痛防止のためここからの学びを思い参加しました