

北部圏域データ
(令和2年2月末日現在)
人口
15,074人
65歳以上5,455人
(高齢化率36.2%)
世帯数
7,578世帯
単身高齢者世帯
1,665戸(21.9%)

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2年3月30日発行

☎ 22 - 7800
24時間対応

3 月号

『地域ふれあい昼食会』事業 ～食事を通して、温かな地域づくり～

にぎわう昼食会場



当センター北部圏域にお住いの単身高齢者90名を対象として平成31年3月に実施した「単身高齢者の食事と生活に関するアンケート調査」では、約4割の方が「誰かと一緒に食事をしたい」「人と交流できる場所がほしい」と回答されました。その結果を踏まえ、今年度の支え合いの地域づくり会議(第2層協議体)で検討を重ね、食を通して単身高齢者等と地域住民が定期的に交流することや相互の見守り、また高齢者等が活躍できる場を創設すること等の必要性が確認され、令和元年11月19日(火)に第1回目の「地域ふれあい昼食会」を開催しました。



おいしいカレー

当日は、朝早くから14名の調理・会場ボランティアの方が昼食や会場の準備を行いました。数日前に降った雪の影響等で、数名のキャンセルもありましたが43名の単身高齢者等が足を運んでくださいました。



太極拳を披露

参加された方からは、「また開催してほしい」「昔の友人と会えてよかった」「誰かと食事をするとおいしい」などの声が聞かれました。

ボランティアの方からも、「皆さんの喜ぶ顔が見られてよかった」「次回も協力します」など継続にむけて心強いお言葉を頂きました。

利用者の声：

97歳の初めにこの福祉会場に参加しまして、
皆さん楽しくて、毎日に感謝です。

「思いやり届け隊」雪よけボランティア ～支え合いの想いを形に～

令和2年2月8日(土)に緑ヶ丘と美山南地区にて、雪よけが困難な高齢者のためのボランティア活動を行いました。

16名の一般ボランティア、また北見警察署・生活安全課がサポートしているボランティア団体「ジャンパーズ」から4名、計20名のボランティアが協力し合い、21軒の高齢者宅の雪よけを行いました。

利用された高齢者からは、「急にたくさん雪が降って困っていたから助かった」「きれいによけてくれて、ありがとう」などの声が聞かれました。

雪よけボランティア実施後には、調理ボランティアによる手作りのカレーライスをいただきながら意見交換をしました。参加者からは、「ボランティアも高齢化してきているため、ジャンパーズのような若い力があると心強い」との声が、またジャンパーズも「今後もできることがあれば協力したい」と話されていました。

事業を通して、今まで以上に支え合う温かな地域となるよう、今後も地域の方々と一緒に地域づくりを考えるとともに、活動に取り組んでいきたいと思ひます。



灯油タンク周辺



玄関先の雪よけ

元気アップ講座 「介護予防大作戦！」

～「脳・運動・生活」3つの視点で健康寿命をのばそう！～

令和2年1月22日(水)から上仁頃住民センターにて「元気アップ講座」を開催しました。

1月22日(水)の第1回目は介護予防についての講話と体力測定、1月29日(水)の第2回目では脳げんきチェック講座、2月5日(水)の第3回目では栄養についての講話、2月12日(水)の第4回目は口腔についての講話を行いました。理学療法士や管理栄養士、言語聴覚士といったそれぞれの分野の専門家に講話を依頼し、参加者からは「とても勉強になった」との声を頂きました。毎回の講座終了後には市内の理学療法士会が考案した「きたみんと体操」を行い、参加者からは「冬の間の運動不足解消にちょうどいい運動になる」といった健康管理に前向きな声が聞かれました。新型コロナウイルス感染症を考慮して、全6回であった予定が4回で終了となってしまいましたが、この度の元気アップ講座をきっかけとして、介護予防に取り組んでいただけたらと思います。

元気アップ講座とは

地域で生活する高齢者が生きがいのある生活を送ることができるよう、介護予防に取り組む教室です。

介護予防について学ぶだけではなく、実際に体を動かすことで、現在の生活機能の維持や改善を図る方法について体験できます。



体力チェック！



きたみんと体操

認知症に対する正しい理解とできる範囲で手助けを行うサポーターを養成する

「認知症サポーター養成講座」お寺で初開催！！

令和2年2月7日(金)に仁頃町の「聖光寺」様で「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

会場としてお借りした「聖光寺」様は、お寺を地域の方たちの集える場所にしたいとの思いから会場の提供に心よくご了解をいただき開催が実現しました。改めて感謝を申し上げます。

仁頃地区での開催は平成21年以来の開催となりました。当日は21名の方が参加され、講座では認知症は病気であることの再確認をはじめ、症状の特徴や予防方法、認知症の人への接し方、介護のポイントなどを学び、認知症について理解を深める機会となりました。

仁頃地区が今まで以上に見守り、支え合うことのできる、温かな地域となるはずみになればと思います。また、今後も継続してフォローアップ講座等を開催したいと考えています。



講座の様子



キャラバンメイト
栗田氏



聖光寺