

北部圏域データ
(令和4年4月末日現在)
人口
14,823人
65歳以上5,515人
(高齢化率37.2%)
世帯数
7,650世帯
単身高齢者世帯
1,824戸(23.8%)

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4年6月24日発行

☎ 22 - 7800
24時間対応

7 月号

第1回北部地区支え合いの地域づくり会議(第2層協議体)を開催

第3期目は、座長に中村嘉孝さん、副座長に汲田喜美子さんが選任されました。
委員は8名の方が前期に続き留任、3名の方が新しく就任しました。

令和4年5月27日(金)に、第1回『北部地区支え合いの地域づくり会議(第2層協議体)』を開催しました。

初めに、当センターを運営する北見市社会福祉協議会の五十嵐俊啓会長より委嘱状が交付され、委員からは支え合いの地域づくりに向けて抱負が語られました。

また、今年度は座長に、中村嘉孝さん(地縁組織)が、副座長には汲田喜美子さん(ボランティア)が選任されました。

議題では、「令和4年度思いやり届け隊(外窓ふき)事業」、「地域ふれあい昼食会」、「視察研修」などについて協議されました。

第2回の会議は令和4年7月28日(木)を予定しており、

第1回の会議で協議された議題の内容について、さらに検討いたします。

『北部地区支え合いの地域づくり会議(第2層協議体)』も、第3期目となりました。高齢者等が住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、地域の課題を理解し、具体的な取り組みを協議して多くの事業を行っていきたくと考えています。支え合いの地域づくり会議の進捗状況は、この北部通信などを通じて皆様にもお伝えしていきます。

『支え合いの地域づくり』は委員の皆様をはじめとして、何より地域の皆様のご理解とご協力が欠かせません。今後とも変わらぬご支援の程、よろしく願いいたします。



★ 小崎 ちゑ子さんにお話を伺いました

5月から委員となりました小崎 ちゑ子(ござき ちゑこ)と申します。北部地区の高齢者等が元気で生きがいを持ちながら過ごすことができるよう、委員の方々と共に、皆様との交流を深めながら、活動していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



★ 武田 暁子さんにお話を伺いました

5月から委員となりました武田 暁子(たけだ きょうこ)と申します。自身が高齢者で支援を受ける立場の年齢で心苦しいですが、『やさしく見守ること』、『元気に仲良く過ごすこと』等を考え、皆様から様々なことを学び、勉強していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

★ 遠藤 誠一さんにお話を伺いました

5月から委員となりました遠藤 誠一(えんどう せいいち)と申します。今までは地域町内会の活動の手伝いをしていました。今回ご縁があり、委員をさせていただくことになりました。あまり経験もなくお役に立てるかわかりませんが、地域活動に少しでも協力したいと考えています。よろしくお願いいたします。



ミントの香りで爽やかに！きたみんと体操！

～仲間と一緒にサロンを立ち上げよう！～

令和3年度に高栄西町で、きたみんと体操を行う事業を開催しました。参加者から「きたみんと体操を続けたい」、「きたみんと体操を行う地域サロンが出来たらいいな」という声が上がリ、令和4年4月から、きたみんと体操を行う地域サロンを立ち上げようと話し合いを重ねながら活動をしています。

70歳代から80歳代の地域住民が10人から15人程度集まり、きたみんと体操で汗を流しております。地域サロンとして活動を続けていくことができるよう当センターの保健師と生活支援コーディネーターが運営方法や役割分担についての説明や、立ち上げに必要な書類の準備など支援を行っています。介護予防、転倒予防に効果のある北見市のご当地体操である「きたみんと体操」を皆さんも一緒にやってみませんか？



みんなで運動しよう！



高栄西町「きたみんと体操」

～参加者募集中！～



当センター圏域(高栄西町・緑ヶ丘・美山・花月)にお住まいの方で、介護予防に興味がある方やボランティアを体験してみたい方、また交流の場に参加をしてみたい方など、どなたでも参加できます。

“きたみんと体操”は、北見市の理学療法士が考案した「転倒・骨折予防」に効果があるご当地体操です。タオルにハッカ油をふりかけて、サンバ北見ばやしに合わせてミントの香りでさわやかに楽しく行う体操です。みなさんで楽しみながら体を動かしてみませんか。

見学も可能ですので、皆さんのご参加お待ちしております！

- ・場 所：高栄地区住民センター（北見市高栄西町4丁目14-9）
- ・開催日：毎月第3、第4水曜日 午前11時から正午まで(約1時間)
- ・お問い合わせ先：高齢者相談支援センター北部（北見市高栄西町7丁目11-4）

電話：0157-22-7800（担当 信田・橋本）



オレンジカフェをつくろう！

～認知症サポーターの集い(チームオレンジ)～

ジ



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てください。

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。

令和4年6月1日(水)、花月町の無常寺で地域の認知症サポーターが集い、「オレンジカフェとは何か」、「認知症の人や家族が地域で孤立せず、住み慣れた地域で暮らし続けるために何ができるか」を話し合いました。認知症サポーターの方からは、「自分の介護経験を活かしたい」、「外に出ることに消極的になる認知症の人たちが、参加できる方法を考えたい」、「みんなで座りながらできる運動を教えられる」等、自分たちができるオレンジカフェについて考えていただきました。また、無常寺のご住職にも説法をしてもらうなど、お寺での開催ならではのことも意見に挙がりました。

今年は中央包括と協働で、無常寺で「オレンジカフェがげつ」を7月8日(金)、9月9日(金)、11月11日(金)に開催(参加費¥300)、コープきよみで「オレンジカフェきよみ」を8月9日(火)、10月11日(火)、12月6日(金)に開催(参加費¥100)します。

「ちょっとカフェに立ち寄ってみた」という気軽な気持ちで参加できます。また、認知症の人と地域の人との交流の架け橋となる認知症サポーターの方も募集しています。

地域のみなさんと一緒に、オレンジカフェを盛り上げていきたいと思ひます。

