

北部圏域データ  
(令和3年6月末日現在)  
人口  
14,943人  
65歳以上5,495人  
(高齢化率36.8%)  
世帯数  
7,629世帯  
単身高齢者世帯  
1,760戸(23.1%)

# 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8月31日発行

☎ 22 - 7800  
24時間対応

9 月号

## 『第1回北部地区地域ケアネットワーク会議を開催』

### “地域の見守り支援”について意見交換を行いました

令和3年7月19(月)に、第1回『北部地区地域ケアネットワーク会議』を開催し、12名で意見交換を行いました。

北部圏域で認知症等の高齢者が行方不明になり、SOSネットワークのメール配信、ケアマネジャーや地域住民等から当センターに問い合わせのあった件数が増加傾向にあります。このような状況に対応していくためには、北部圏域の支え合いや見守り活動を高めていくこと、また北部圏域独自の取り組みを検討していくことが必要と考えました。

#### ● 講 話 ●

北見警察署の紺田様より「地域の見守り支援について」と題して、65歳以上の未帰宅者の件数、行方不明者を保護した件数、GPSやSOSネットワークにより、行方不明者が見つかった事例等についてお話をいただきました。行方不明者の早期発見は時間との勝負であるため、いないと気づいた初期段階で警察に連絡がほしいとのお話がありました。早めの通報により、警察犬による捜索等もできるとのことです。

#### ● 意見交換 ●

当センターからの北部圏域の現状、SOSネットワークについての報告後、3つのグループに分かれて、「地域の困りごと」、「事業所として協力できること」をテーマに意見交換を行いました。

困りごととして、「ご近所トラブル」「認知症疑いの方への対応」「孤立死」「高齢者と触れ合う機会の減少」等ができました。事業所としてできることは、「学校での認知症サポーター養成講座の開催」「介護あったか見守り情報への登録」「警察や当センターへの情報提供」等の声が多く聞かれました。

今後の取り組みとして、当センター独自のポスターやパンフレットを作成し、地域住民への周知をより一層高め、地域住民や北部圏域の事業所との連携を深めていきたいと考えています。

#### 地域ケアネットワーク会議

地域住民と福祉の専門職が、地域の困りごとを共有し、課題解決の仕組み作り(地域に不足している社会資源やサービス、連携体制等の構築)を考えます。



よりよい地域をつくるため、ご協力よろしくお願ひいたします。

## 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！～



きたみんと体操の様子

令和3年7月26日(月)から花月地区にて「元気アップ講座」を開催しています。

介護予防についての講話と体力測定、運動・栄養・口腔についての講話、脳げんきチェック講座を行っています。全6回の予定ですが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で残り2回は9月に延期し、開催予定です。講座では、理学療法士や管理栄養士、歯科衛生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」との声を頂いています。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「転倒予防のちょうどいい運動になる」といった声が聞かれています。

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。

## 「オレンジカフェ in たんぽぽの会」開催！！

令和3年7月20日(火)に、地域サロン「たんぽぽの会」と協働し、オレンジカフェを開催しました。

新型コロナウイルス感染予防対策を施しながらの開催であったため、飲食はせずにビンゴゲームやサイコロゲームをしました。認知症の診断を受けている方にもご参加いただきましたが、「たんぽぽの会」会員は認知症サポーターも多く、地域住民同士が交流できる機会となりました。

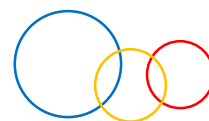
認知症の人や家族が地域で孤立せず、支え合える暖かい地域を目指し、今後も定期的にオレンジカフェを開催したいと考えています。



## 「みんなでつなぐ元気のカタチ」

～仲間との集いの場による楽しい交流で、支え合いの輪が生まれます～

いきいきふれあいサロン(地域サロン) **たんぽぽの会(美山町)**



地域にお住まいの方が気軽に集まり、「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」をするための場が、「地域サロン」です。見学も行ってまいりますので、気軽に遊びに行き、地域サロンの魅力に触れてみてください！！

※毎月第1・3火曜日の10時～11時半まで、美山地区住民センターで活動を行っています。見学希望等は、包括支援センターまでお問合せください。



**サロン代表の金子さんに聞いてみました！**

ふまねつとやラジオ体操等、皆が楽しく笑顔になれる活動を皆で考えて行っています。仲間を誘って、是非遊びに来てください。



地域包括支援センターでは、地域での仲間づくりや、支え合い活動を推進しています。

地域の皆さんが主体となって取り組まれている身近な活動をご紹介します。また、新たに活動を始めたい方を応援いたします。

詳細等は、包括支援センターまでお問合せください。

## 介護教室 ～認知症の方への接し方講座を開催！～

令和3年6月22日(火)に介護教室を開催しました。

グループホーム夢ふうせん美山の川本施設長を講師に迎え、「認知症について」「認知症の方への接し方」を、実際にグループホームであった事例などと一緒にご講話いただきました。参加者からは、「わかりやすかった」「参考になった」という声が多く聞かれました。また、認知症役の職員への対応をしていただく体験型の講座となったことで、認知症の方への接し方をより実感していただくことができました。

今回の介護教室のテーマである「認知症の方への接し方」については、地域の方から、学びたいとの声が聞かれ実現しました。今後も、地域の皆様の希望を取り入れた介護教室を開催していきたいと考えています。

