

北部圏域データ
(令和4年8月末日現在)

人口
14,795人
65歳以上5,510人
(高齢化率37.2%)

世帯数
7,630世帯
単身高齢者世帯
1,817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10月24日発行

☎ 22 - 7800
24時間対応

11 月号

～支え合いの地域づくりに向けて

『思いやり届け隊(外窓ふきボランティア)』出動！！～

地域住民のボランティア活動への想いを形にする『思いやり届け隊』事業。今年も多くのボランティアの協力を得て、10月15日(土)に高栄西町、緑ヶ丘、美山町(東西南)、花月町を対象に外窓拭きを実施することができました。

当日は、午後から雨の予報もあり天候が心配でしたが、雨は降らず気持ちよい秋晴れのなか、北中学校女子ソフトボール部14名が参加した他、個人で申込まれた北中学校、高栄中学校の生徒や市内の企業、地域住民の方など併せて総勢64名のボランティアが、3～5人の班ごとに窓拭きワイパーや雑巾を手に、手際よく88世帯の外窓拭き活動に汗を流しました。

窓拭きをしてもらった住人の方からは「高い場所は掃除したくてもできないので、とても助かる」「また来年もお願いしたいです」などといった言葉をかけていただきました。また、参加した中学生ボランティアが、「自分も人の役にたつことができ、すがすがしい気持ちになれた」と話していたのが印象的でした。

今年度も新型コロナウイルス感染予防対策の為、交流会は中止という形での開催とはなりましたが、この事業をとおして地域の方々と一緒に支え合う温かな地域づくりに向けて活動していきます。



窓ふきの
説明中です。

美山エリアで、
学生さん頑張っ
てくれました。



高栄エリアの
ボランティア活
動風景。



元気アップ講座「脳・運動・生活」3つの視点で介護予防！

～いつまでも元気な高齢者を目指して～

令和4年7月22日(金)から緑ヶ丘地区(北地区市民トレーニングセンター)にて「元気アップ講座」を開催しました。

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いました。今年度は介護老人保健施設緑風から、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お越しいただきに、全6回の講座を行い、参加者からは「知らないことを知ることができてよかった」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「楽しく体を動かすことができるから今後も続けていきたい」といった声が聞かれました。

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。



きたみんと
体操中。



栄養の
お勉強中。



「認知症サポーター養成講座」「あったか見守り声かけ体験会」開催

令和4年9月1日(木)、花月町の無常寺で「認知症サポーター養成講座」と「あったか見守り声かけ体験会」を開催し、11名の方が参加されました。

認知症サポーター養成講座の講師は、道東の森総合病院で保健師として勤務しているキャラバンメイトの小鷹氏に依頼し、「認知症の原因や症状」「認知症の人への接し方、家族の気持ち」についてお話をいただきました。また、もの忘れ外来を担当している稲葉医師も参加され、実際に診察室であった話も聞くことができました。

「あったか見守り声かけ体験会」では、花月町に住む認知症サポーターの方に行方不明者役をお願いしました。家に帰れず不安な気持ちを演じきっていただき、参加者は講座で学んだことを実践し、優しく声をかけられていました。



「オレンジカフェかげつ」「オレンジカフェきよみ」開催中！

高齢者相談支援センター中央と合同で、「オレンジカフェ」を定期的で開催しています。オレンジカフェとは、認知症の人や家族、地域住民など、誰でも気軽に訪れることができます。あらたな出会い、地域とのつながりを持っていただける場所です。

オレンジカフェでは「こんなことしたらどうだろう」などのアイディアや、「こんなことができるから披露したい」など、一緒に活動・参加いただける方も大募集中です。また、介護の悩みを話したい、認知症について関心があるなど地域の人同士での交流や、個別に専門職へ相談したいことなど、どうぞお気軽にお越しください。

オレンジカフェ かげつ

花月町にある無常寺で奇数月第2金曜日開催(冬期間は除雪の関係で休止)しています。

本堂で副住職の説法を聞いたり、シニアヨガで身体を動かしたりしました。11月は尺八演奏会も予定しています。



オレンジカフェ きよみ

コープきよみのコミュニティールームで偶数月第2火曜日開催(冬期間は毎月開催)しています。

作業療法士の堀江さんに腰痛に関する話をしてもらったり、カーリングやペタンクで活躍されている佐藤宮子さんと一緒にペタンクをしました。

