

ほうかつ通信

第35号 発行日:令和7年5月1日
発行:高齢者相談支援センター常呂
(北見市常呂地区地域包括支援センター)
〒093-0210 北見市常呂町字常呂 332 番地 2
☎0152-63-2026

令和7年度 地域包括支援センターの 主な取り組みについて

今年度、センターで実施する事業、取り組みを紹介します。

総合相談・支援(なんでも相談窓口)

▼なんでも相談窓口

…来所、訪問での面談が可能です。電話は24時間受付しています。福祉に関することや、生活の小さな困りごとまで、お気軽にご相談ください。

認知症になっても暮らしやすい地域づくり (認知症地域支援・認知症予防)

▼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

…認知症について学ぶ機会として年1回開催します。団体の研修としても開催できますので、ご希望の方はご相談ください。

▼オレンジカフェところの開催

…楽しく活動しながら、認知症について知る場として2カ月に1回程度開催します。

▼オレンジガーデニングプロジェクト

高齢者の権利を守る取り組み

▼成年後見制度の相談、申立支援

▼高齢者虐待、消費者被害の相談、支援

▼高齢者の権利に関する周知啓発

介護者支援

▼介護者交流会の開催

…介護者がリフレッシュ、情報交換する機会として年4回程度開催します。

暮らしやすい地域づくり

▼地域ケアネットワーク会議の開催

▼医療介護の連携推進

【紙面が新しくなりました】
今号より、A3 サイズになり、記事の配置等も変更しています。見やすい紙面づくりに取り組んでいきますので、よろしくお願いします。

支え合いの取り組みの推進 (生活支援体制整備事業)

▼いこい茶房の開催

…閉じこもりがちな方などを対象に気軽に参加できる集まりとして月2回開催します

▼みんなでウォーキングの開催

▼支え合いの地域づくり会議(第2層協議体)の開催

▼地域活動と担い手のマッチング、活動支援



↑昨年度、みんなでウォーキングの様子(準備体操)

介護予防の推進

▼介護予防の指導と活動支援

…集まりに訪問し、体操等の指導や継続して取り組むための活動支援を行います。対応は無料です。日程等をご相談ください。
例)いきいき百歳体操の指導、軽運動(ふまねっと、モルック等)の指導、各種レク(脳トレ、ゲーム等)

【各種講話をご活用ください】

- ・フレイル予防、介護予防・認知症について
- ・介護保険の活用・高齢者の権利擁護
- ・エンディングノートの活用 など

例会や研修会、お友達同士の集まり等で講話を行います。対応無料です。ぜひご活用ください。

常呂地区地域包括支援センターの (高齢者相談支援センター常呂)

公式 LINE 始めました

常呂地区地域包括支援センターでは、4月より LINE (ライン) 公式アカウントの運用を開始しました。行事の開催や各種お知らせを配信していきますので、携帯電話等で LINE アプリをお使いの方は、ぜひ『お友達登録』をよろしくお願いします。

【登録方法】

- ①携帯電話のカメラ機能で右の『QRコード』を読み取ります。
- ②サイトに接続し、『追加』マークを押し完了です。

登録方法が分からない場合は、職員がお手伝いしますので、センターまでご連絡ください。
(電話 0152-63-2026)



あなたの・あなたの地域の、 介護予防・つながりづくりを センターがお手伝いします！

- ・出かけること、人と話すことが減ってきたな...
- ・地域に出かけられる場所があったらいいな
- ・介護予防、何かやってみたいけど、何をしたらいいか...

そんな時は
地域包括支援センターにお電話ください！
☎ (0152) 63-2026



地域ケアネットワーク会議を開催しました

3月13日(木)、常呂町多目的研修センターにて、地域ケアネットワーク会議を開催しました。町内会や民生児童委員協議会、地域のクラブ、サロン、ボランティアの皆さんや、医療、福祉関係機関の方々にご出席いただき、常呂の課題や地域の取り組みについて共有、意見交換を行いました。かき島会の永田次男氏からは、介護予防の取り組みをご報告いただき、参加者からは「よい話を聞いたので、自分のところでもなにかやりたい」との意見も出ていました。常呂の地域づくりを考える時間となりました。ご参加いただいた機関、団体の皆さま、ありがとうございました。



← 沢山の機関、団体
皆様に
ご参加
いただき
ました。



← かき島会 永田氏。
会の活動は下欄で
ご紹介しています。

地域の活動紹介 ▼かき島会(栄浦地区)

かき島会は、地域のサロン団体として令和3年4月に活動開始。栄浦地区多目的研修センターを会場に月2回の例会に現在15名程が参加し、体を動かしたり、おしゃべりを通して介護予防に取り組んでいます。昨年12月には地域の子供たちと交流会を開催し、会のメンバーが子供たちにモルックを教え、ゲームをして交流を深めました。会では『仲間としゃべれる場所』であることを大切に活動しています。



↑ 交流会はサロンから地区の児童、園児に声を掛け実現。子どもたちや保護者世代など顔見知りが増えました



↑「みんなでウォーキング」に参加。ワッカ原生花園を楽しく歩きました



↑ 一昨年のサロン交流会モルック大会で優勝。例会での練習にも力を入れています

お知らせ 『いこい茶房』が月2回開催になります

令和元年より、老人いこいの家を会場に、閉じこもりの解消を目的とした『いこい茶房』を月1回開催していましたが、今年度から月2回の開催にパワーアップします。「いきいき百歳体操」で体を動かしたり、夏にはかき氷、秋にはイモ団子をみんなで食べたりと楽しんでいます。出かける場所がないと感じている方、一緒に活動しませんか？
問い合わせは担当小田島まで。(電話 0152-63-2026)



↑ 昨年、みんなでイモ団子を焼いて食べて楽しむ様子。

暮らしに関する情報・お知らせ

このコーナーでは、皆さまの暮らしに役立つ情報や制度のご紹介、各種お知らせなどを、各担当より発信していきます。今回は各担当職員を紹介させていただきます。

介護予防・健康づくり

看護師の坂本恵です。この欄では“元気なうちから介護予防”を合言葉に、フレイル予防や健康づくりに関する情報をお届けしていきます。
どうぞよろしくお願いします。



介護保険・福祉サービス

介護支援専門員の神野ふみ江です。よろしくお願いいたします。
お散歩や買い物などお出かけしやすい季節になりましたね。歩行に不安が出てきたなら、歩行器や四角杖などの使用を考えてみてはいかがでしょうか？
介護保険でレンタルが可能。詳しくは、当センターが担当のケアマネジャーにご相談ください！



生活支援・支え合いづくり

生活支援コーディネーター(SC)兼社会福祉士の小田島賢です。このコーナーでは、生活支援コーディネーター及びその設置根拠となっている「生活支援体制整備事業」についての説明と取り組みについて紹介していきます。よろしくお願いします。



権利擁護

最近 SNS を利用し、芸能人や著名人を名乗って一般の方を相手に詐欺をはたらく事件が多発しています。「そちらの方に旅行に行く」や「コンサート前に食事に行きませんか」などの甘い誘いのメール等には充分お気をつけください！！

認知症に関すること

昨年度に引き続き、認知症地域支援推進員として配属されました、野村弥生です！常呂のみなさまと一緒に、「認知症になったから何かを諦める」のではなく、「希望を持って自分らしく暮らし続けることができる地域」を目指します。事業に協力いただける方も募集中です！



～着任のご挨拶～ センター長 近江谷 美智世

センター長の近江谷です。職員一丸となり福祉課題を抱える方の困りごとに寄り添いながら相談・支援を行うとともに地域住民の皆さまと手を携えながら住みよいまちづくりの実現に向けて、さらに努力して参ります。どうぞよろしくお願い致します。

5月・6月の事業予定

※事情により日程変更または中止となる場合があります。

- | | |
|---------------|-----------------------------------|
| ○いこい茶房 | とき:5月8日・29日、6月5日・19日(すべて木曜)13:30～ |
| | 会場:いこいの家 内容:体操、レクリエーション、交流 |
| ○支え合いの地域づくり会議 | とき:5月26日(月)9:30 会場:いこいの家 |