



サポーター 養成講座

「地域支え合いサポーター養成講座」を開催しました

1月22日（水）に常呂町公民館にて、令和6年度北見市地域支え合いサポーター養成講座及び、北見市ボランティア市民活動センター常呂ボランティア講座を開催しました。

共催：北見市介護福祉課・北見市社会福祉協議会常呂支所（北見市ボランティア市民活動センター常呂）

協力：北見市常呂地区地域包括支援センター

～あなたの力が地域の力となる！～

困った時にお互いさまとと言える地域づくり研修会と題して、橋本泰典先生（特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター（CLC）地域支え合い推進プロジェクト参事）を講師に迎えました。

2025年問題を迎えた現状の課題や全国の事例紹介の他、10年後、20年後も住み慣れた常呂で安心して暮らしていくためには何が必要かなど、参加者との意見交換を交えながら話ししていただきました。



↑20名の市民の方に参加していただきました

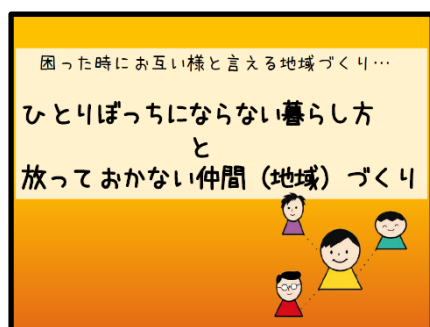


↑橋本先生（右）から、それぞれのグループワークの発表にコメントをいただきました。

橋本先生からは、『社会とのつながりを失うことが、フレイル（虚弱）の最初の入口になってしまうこと』や、『得意を生かして人や社会とかわかり、「楽しく活躍する事が大切』とのお話がありました。

また、参加者から『現在、福祉活動をしているが、今のままでいいのか、今後何をしたらよいか悩むことがある』との意見に対し、『今やっていることをやめないで、みんなで続けていくことが大事！』『住民同士、支援者同士、住民と支援者が元気な時からつながることがセフティーネット（安心な生活を支える仕組み）になっていきます』と話していただきました。

参加された皆様からは、「今後も自分のやっている活動を継続していきたい」「元気でいる限り、少しでも皆さんの役に立てるなら頑張りたい。そのために、社協や包括、市にも協力してもらいたい」等のご意見をいただきました。



橋本先生の
講義資料より
一部抜粋。

活動の「担い手」を確保する



「自分も（できることで）何か
役立てるかな…」

やってみよう！参加して
みたい！思いを**広げる**



この講座の様子は、北見市役所介護福祉課公式ユーチューブチャンネルで配信予定です。

開催・参加
しました

「介護者交流会」「まちを語るつどい」

1月29日（水）常呂町公民館にて「介護者交流会」を開催しました。『知っておきたい“こころの健康”』と題し、総合支所の竹中さつき保健師より介護者の健康についてお話していただきました。「忙しい時そこそこや体のストレスサインに耳をすませて」「こころの辛さは、口に出すことで軽くなる。誰かに話してみることが大切」とのお話がありました。後半の交流会は参加者の皆さんと介護やストレス発散方法の話などで盛り上がりました。（→写真右）



2月15日（土）多目的研修センターで行われた「まちを語るつどい」にて、当センターの活動報告をさせていただきました。当日、会場の皆さんで行った「いきいき百歳体操」は筋力アップに効果があると人気の体操です。集まり等で気軽に行えますので、ご興味のある方はセンターまでご連絡ください。（←写真左）

自分らしい
生き方を考える

ご存知ですか？

「人生会議（ACP アドバンス・ケア・プランニング）」

みなさんは「人生会議」という言葉を知っていますか。先日のまちを語るつどいで、日赤看護大の蓮井貴子准教授よりお話がありました。人生会議とは、「人生の最終段階に、自分がどのように過ごし、どのような医療やケアを受けたいと思うか、何を大事にしたいかを信頼する周りの人と話すこと」とされています。特別な方法はなく、日々の会話の中で話し合うことだそうです。前述の蓮井准教授からは「医療の現場では『終末期の希望をもっと聞いておけたらよかった』という声もある。大切なのは元気なうちから『思い』を共有すること」「人生会議は『生き方』を考えること。縁起の悪い話ではないんです」とお話がありました。みなさんも周りの大切な方と話してみませんか。



↑センターでは終活ノート活用の講話も行っています。ご希望の方はご連絡ください。

申し込み受付中

「オレンジカフェところ」を開催します

オレンジカフェところは、認知症がある人やその家族、地域の人、介護や福祉の専門家など誰でも気軽に集うことができる場として、開催しています。のんびりお茶をしながらお話しませんか。

日時：令和7年3月7日（金）14:00～15:30
会場：カフェしゃべりたい
定員：10名程度 参加費：飲み物代自己負担
申込：センター（電話 63-2026）まで
締切：3月6日（木）

お知らせ（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。

○オレンジカフェところ

とき：3/7（金）14:00～

会場：カフェしゃべりたい

○地域ケアネットワーク会議

とき：3/13（木）10:00～

会場：多目的研修センター

○いこい茶房

とき：3/27（木）13:30～

会場：いこいの家