

ほうかつ通信

第37号 発行日:令和7年9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

9月『世界アルツハイマー月間』です！

9月は世界アルツハイマー月間、そして、9月21日は世界アルツハイマーデーです。日本や世界各地で、認知症への理解をすすめ、本人や家族への支援が充実することを目的に、啓発活動が行われています。

常呂町が『認知症とともにいきいきと暮らせるまち』になるよう、センターでは様々な取り組みを行っています。ぜひ、皆さんに認知症に興味を持ち、知っていただきたいと思ひます。取り組みについて、下記にて詳しくご紹介します。

→オレンジガーデニング
プロジェクト
花壇。オレンジ色が満開
です。(いこいの家前)



※オレンジ色は認知症支援のシンボルカラーです。オレンジ色は、温かさを感じる色で「手助けします」という意味を持つと言われています。

認知症に関する取り組みのご紹介

認知症図書展示

常呂図書館にて、認知症に関する図書やパンフレット等の展示(貸出)を行います。ぜひご来場ください。

日時:9月2日(火)
~9月30日(火)
会場:常呂図書館
特設コーナー

オレンジカフェところ

認知症がある方やそのご家族、地域住民、福祉関係者など、誰でも気軽に集まり交流できる場として月1回程度開催しています。みんなで楽しんでも、静かにお茶を飲んでも、過ごし方は自由。ぜひ、一度お越しください。

【今後の開催予定】
日時:9月2日(火)、10月2日(木)、12月2日(火)、2月3日(火) 13:30~15:30
会場:いこいの家 など

北見市認知症のひと
家族の会「よりそいの会」
認知症の方を介護しているご家族や介護経験のある方が、交流会やお悩み相談窓口などの活動を行っている北見市内の団体です。会員でなくても活動へ参加できます。ご興味のある方は、センター(Tel63-2026)までお問い合わせください。

9月21日は



「認知症の日」
世界アルツハイマーデー [令和7年度版]

あなたの地域で
認知症とともに
いきいきと暮らす



第2回

高齢者相談支援センター常呂

みんなでウォーキング

9月9日(火)

会場 ところ遺跡の森・
ネイパル北見周辺(約2km)

ところ遺跡の森とネイパル北見の周辺を、ゆっくり歩いてみませんか？ ウォーキングの後は、遺跡の森の見学と、昼食も予定しています。秋の常呂を楽しみましょう！！



【日 時】令和7年9月9日(火) 午前8時25分

【集合場所】常呂交通ターミナル(市営バスで栄浦まで移動します)

※直接、会場へ行く方は申込時にその旨をお伝えください

【対象者】常呂自治区住民

【参加費】800円(昼食代+ネイパル利用料)+バス代実費(240円)

※バス乗車証をお持ちの方はバス代が無料です

※70歳未満の方は、遺跡の森施設観覧料として
別途240円がかかります

【持ち物】飲み物・タオル・雨具等

【定 員】30名 程度

【申込締切】9月1日(月)まで

【その他】雨天の場合はウォーキングを中止し、
遺跡の森の見学とレクを行う予定です

【申込・お問合せ】

高齢者相談支援センター常呂 TEL(0152)63-2026

【当日スケジュール】

8:25 常呂交通ターミナル集合
8:40 ターミナル出発(市営バス)
9:00 遺跡の森到着
9:10 準備体操・ウォーキング
10:00 休憩後、遺跡の森見学
12:00 昼食(ネイパル北見)
13:25 栄浦出発(市営バス)
13:40 ターミナル到着・解散

『みんなでウォーキング』で楽しく健康づくり！

7月11日(金)、今年度第1回の『みんなでウォーキング』を開催しました。いこいの家を出発し、交通ターミナルから海岸沿いの散策路を通る、1.6kmのコースを歩き、おしゃべりや景色を楽しみました。いこいの家に到着した後は、モルックを行い、計1時間半、楽しく体を動かしました。



↑海辺の景色を眺ながら、ゆっくり自分のペースで歩きました。



→ウォーキング後のモルック大会も熱戦となりました

次回の『みんなでウォーキング』は9月9日(火)に開催です。栄浦の遺跡の森・ネイパル北見周辺を歩き、遺跡の館見学、ネイパル北見で昼食を食べる、と盛りだくさんの内容になっています。みんなで楽しく健康づくりができる機会ですので、ぜひ、ご参加ください。申し込みは9月1日(月)までにセンターまで(Tel 63-2026)。詳細は裏面のチラシをご覧ください。

『介護者交流会』を開催しています

7月8日(火)、特別養護老人ホームところを会場に第1回の介護者交流会を開催しました。特養の紹介と施設見学を行った後は、参加者同士自分の体験や日頃の悩みを話しました。共感したり笑ったり、和やかに盛り上がりました。



↑特養ところの大林生活相談員よりわかりやすい説明と、施設案内をしていただきました。

第2回 介護者交流会のお知らせ

介護に関する悩みなど、介護者同士お話ししてみませんか。介護のヒントが見つかるかもしれません。介護をしていた方の体験談もぜひお聞かせください。

日時:令和7年10月1日(水) 13:30~

会場:特別養護老人ホーム 地域交流スペース

対象:介護をしている方、していた方、介護に興味のある方

内容:お茶を飲みながらのおしゃべり、福祉用具展示・紹介
参加費:100円(飲み物代として)

申し込み:センターへ電話(63-2026)で。当日参加もOKです！

9月・10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。

- 認知症図書展示 とき:9月2日(火)~9月30日(火) 場所:常呂図書館特設コーナー
- オレンジカフェところ とき:9月2日(火)・10月2日(木) 13:30~ 会場:いこいの家
- いこい茶房 とき:9月4日・25日、10月9日・23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

- みんなでウォーキング(遺跡の森・ネイパル北見周辺) とき:9月9日(火) 8:25 集合:常呂交通ターミナル
- 介護者交流会 とき:10月1日(水) 13:30~ 会場:特別養護老人ホーム
- 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 10月開催予定(詳細後日)

暮らしに関する情報・お知らせ

皆さまの暮らしに役立つ情報や各種お知らせをご紹介します！

介護予防・健康づくり

9月もまだ暑い！熱中症に注意を！

今年の夏は、常呂町も40度に迫る猛暑となりましたが、体調はいかがでしょう。

気象庁から発表された1か月予報(8/23~9/22)では、9月も例年より気温の高い状態が続くそうです。9月も油断せずに、暑さ対策やこまめな水分摂取を行い、体調を崩さないようにしましょう。

また、「めまい・立ちくらみ」や「大量の発汗」など、熱中症の症状がみられた場合は、涼しい場所に移って体を冷やす、水分を取るといった応急処置をしてください。自力で水が飲めない場合や、応急処置をしても症状がよくなるしない時は迷わず救急車を呼びましょう！

熱中症予防のポイント



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



厚生労働省 熱中症予防リーフレットより抜粋

認知症図書特集コーナー

9月は世界アルツハイマー月間

9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症への正しい理解がすすむことを目的に、

世界中で啓発活動を行っています

認知症に関する図書の展示(貸出)

スペースを設置します。ぜひ、ご来場ください。

その他、パンフレット等もご自由にお取りください。

9月2日(火)~9月30日(火)

北見市立常呂図書館特設コーナー

【図書・貸出に等に関するお問い合わせ】

北見市立常呂図書館
北見市常呂町字常呂323
(0152) 54-1215

【認知症・介護に関するお問い合わせ】

高齢者相談支援センター常呂
北見市常呂町字常呂332番地2
(0152) 63-2026



←
昨
年
の
展
示
の
様
子

常呂地区地域包括支援
センター公式 LINE

友だち
募集中

@889uljik

LINEで常呂のつながりを広げよう！

