東部南だより

〒085-0813　釧路市春採 4-10-15　４２－８２２２◇釧路市東部南地域包括支援センター

２０２４年３月１日（金）発行［第２１４号］

☆地域の〝キラリッ〟活動紹介☆

⑤⑥『認知症サポーター養成講座』を開催しました！

2/28(水)、今年度は興津地区連・地区社協の皆さんにご協力いただき、はまなす会館にて、“認知症サポーター養成講座”を開催しました。興津地区では、SOS ネットワーク模擬訓練はじめ、これまでも地域の皆さんと共に、認知症を身近に考える取り組みを行ってきました。当日は、佐藤会長はじめ、21 名の皆さんにご参加いただきました。講座では、赤間センター長と参加いただいた皆さんが、コミュニケーションを取りながら、笑顔あふれる時間となりました。会場の準備や後片付けについても、皆さんにお手伝いいただき、参加者の皆さんへ地区社協さんからお茶の差し入れもいただきました。たくさんのご協力をいただき、ありがとうございました😃

3/12(火)スキルアップ講座もあるよ♪

⑤⑦『コープくらしの助け合いの会学習会』

出前講座お届け編！

2/24(土)、“コープくらしの助け合いの会”の皆さんから「東部南だよりを見て介護予防の話をしてほしい」とお声がけいただいたことから、出前講座にお伺いしました。この日は、介護予防の講話と、自宅でできる簡単な脳トレ・体操をさせていただきました。介護予防の講話では、フレイル(高齢期における心身の活力が全体的に低下した状態/健康と病気の間のような段階)危険度チェックや、対策についてお話ししました。あわせて、自宅で簡単に続けられる「おすすめの運動メニュー」や、介護予防のレクリエーションを通した脳トレを皆さんと一緒に行いました。地域包括支援センターについても簡単に説明させていただき、身近な地域の相談場所として気軽に連絡いただけるようお話しさせていただきました。

『令和5年度 東部南地区に必要とされるサービス創出を考える会』（第２層協議体）を開催しました！

12/15(金)と1/12(金)今年度の“東部南地区に必要とされるサービス創出を考える会”を、それぞれ地区を分けて開催しました。今年度は、東部南地区の活動紹介と前年度座談会の振り返りをしました。その後、「発見！東部南の人も地域も元気に(活性化)する仕組み」をテーマに、東部南地域と人を“元気”に“活性化”するため、「こんなことができたらいいな/こんな場所があったらいいな」等の、“仕組みづくり”について意見交換を行いました。

以下、当日、皆さんからお話しいただいた内容を一部ですがご紹介します。

😃東部南地域、東部南の人を元気に(=活性化)するために・・・できたらいいな/あったらいいな座談会！

★活動に出てきてほしいが、出てこない人へのアプローチはどうしたら良いか。つながることができる人は、前向きな人だと思う。

★“喫茶ぼうよう”のような地域カフェを、歩いて通える身近な場所に増やしていけると良い。地域性から、お友達と誘い合ったり、喫茶で新たなつながりができたりするのが良い。

★あまりお金をかけずに気軽に集まれる場所が良い。
事業所から地域へ協力できることとして、様々な特技を持っている職員がいるので地域の集まり等に派遣することが可能(例：卓球、男の料理教室、パン作り、ふまねっと等)。

★ボランティアも高齢化しており、歩いて行ける通いの場が増えると良い。若い担い手を育てて活動に取り込んでいきたい。

★子どもには親世代も伴うため、地域の子どもと高齢者が一緒に集まることができる場所があると良い。

★おたっしゃＳの担い手として、参加者を楽しませたいといつも考えている。若い世代がおたっしゃＳに来て交流する企画ができないだろうか。

😄ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。

“発見！東部南の○○名人”取材、町内会・老人クラブの集まりや、サロン、サークル活動等、地域活動へおじゃまさせて頂きます！**<u>介護予防やフレイル予防の講話・体操、認知症や介護保険についての講話等、「ちょっとこんな話を聞きたいのだけれど…」というご相談もお気軽にお寄せください！</u>**

また、**新たな集いの場の立ち上げ**の相談やサポートについても、お気軽に相談・ご連絡下さい！😃お声がけおまちしております！

〈担当〉生活支援コーディネーター：池田

釧路市東部南地域包括支援センター ２０２４年３月１日(金)第２１４号

東部南地区人口　20,797人（全市161,719人の12.8%）・高齢化率　44.4%（全市34.9%）・R4.3現在

住所：〒085-0813　釧路市春採４丁目１０番１５号　釧路市望洋ふれあい交流センター内

電　話：０１５４－４２－８２２２　　E-mail：toora@kushiro-city-shakyo.or.jp

ＦＡＸ：０１５４－４１－２５８８　　URL:http://www.kushiro-city-shakyo.or.jp