

# 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10月1日(火)発行 [第221号]

## ☆地域の“キラリッ”活動紹介☆

### 67 春中北町内会きずなサロン

9/22(日)4年ぶりの開催となった“きずなサロン”へおじゃましました。この日は、山本会長はじめ20名の地域の方が集まり、リコーダーアンサンブル“ほっとたいむ”ミニコンサート、舞踊、手作りメニューでの会食、ビンゴ大会をみなさんで楽しみました。包括からは、詐欺防止と介護予防講話、介護予防レクリエーション“タイとたこ”等とさせていただき、お子さん含め皆さんも童心にかえり、笑い声と笑顔いっぱいのひと時となりました。



▲😊ステキな笑顔で記念撮影♪



役員さんが朝早くから仕込みをした手作り“豚汁”と“オードブル”はとても美味しく大好評でした😊

### 68 春中南町内会～ふれあい・いきいきサロン～



9/29(日)春中南町内会のふれあい・いきいきサロンにおじゃましました。この日は、約15名の地域の皆さんが集まり、認知症についてのお話をさせていただきました😊お声がけいただき、ありがとうございました。

## 釧路しんきん桜ヶ岡支店 “出張相談会”



東部南地域包括支援センターでは、10/15(火)9:00~11:00

釧路しんきん桜ヶ岡支店にて、包括職員が健康や介護等の相談に応じる「出張相談会」を実施します。

相談会では、介護予防の取り組みなど健康のために通える場所の紹介や、「基本チェックリスト」の体験、介護の手続きについてのご相談や

健康相談などを行います。「最近体の調子が気になって…」

「介護の手続きってどうするの?」「健康のために通える場所ってあるの?」

「介護と仕事の両立について」などなど…お気軽にお立ち寄りください!



# “おたっしゃサービス”を知っていますか？



釧路市住民等主体の通所サービス“おたっしゃサービス”は、いつまでもいきいきとすこやかな生活を送ることができるよう、地域住民やボランティア、NPO 法人や介護サービス事業所などが主体となり、定期的に通うことができる場です。

★参加対象は、要支援 1・2 の方、介護予防の取り組みが必要な方(※基準あり)です。

★活動内容は、①運動機能の向上(体を動かす活動：ラジオ体操、ストレッチ等)、②認知機能の向上(脳トレ：脳活性化ゲーム、クイズ、しりとり等)、③参加者同士の交流(茶話会等)となっており、毎週同じ曜日に 1 時間以上、各団体さんが特色ある内容を考え実施しています。

★参加費は、1 回 100 円(その他、実費負担がある会場あり)

★東部南地域には、“おたっしゃサロン共和”、“NPO 法人桜が丘ひびなクラブ”、“ほっとサロンわたすげ”の 3 つのおたっしゃサービスがあります。

😊見学や体験も可能です。ご希望の方、お問い合わせは 担当：池田までお気軽に！

## 「喫茶ぼうよう&ギャラリーぼうようへ！いらっしゃ〜い♪」

☆10月のオープン日時☆

■令和6年10月10日(木)・24日(木)

■午前11:00~午後1:00(時間内出入り自由)

■場所：望洋ふれあい交流センター“ふれあい広場”

■参加費：100円 ※飲み物(おかわり自由)代として

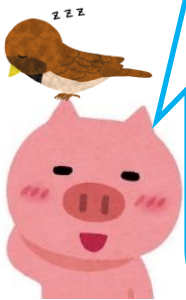
😊大人気！“大きな木”さんのパン販売もやってくる♪

🍁10月で“喫茶ぼうよう”夏期営業は終了となります！



町内会・老人クラブの集まりや、サロン、サークル活動、“発見！東部南の〇〇名人”取材、等、地域活動へおじゃまさせていただきます！講話(例：介護予防・詐欺防止・高齢者虐待防止・介護保険(申請やサービスなど)・認知症等)、介護予防の脳トレ・体操等「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！ 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！😊

〈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10月1日(火)第221号

東部南地区人口 19,621人(全市155,880人の12.5%)・高齢化率 45.0%(全市34.9%)・R6.3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>

