

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2月1日(木) 発行 [第213号]

☆地域の“キラリッ”活動紹介☆



55 『桜ヶ岡新生町内会女性部ふまねっとの会』

1/28(日)取材におじゃましました。参加対象は、新生町内会の方で、毎月第2・4日曜日に町内会館で開催しています。女性部長の飯川さんが、ふまねっとサポーターの資格を生かし、地域のみなさんに「ふまねっとの楽しさを伝えたい!」と、平成30年より活動されています。冬は特に外出機会が減り、歩くことも少なくなるので、色々なステップを、みんなで楽しくできればと飯川さん。「家ではできない運動やふまねっとだけではなく、タオル体操も楽しみ」と参加者さん。「座って試しているとできるのに、ネットの前に立つと緊張するね～」と話しながら、この日はオリジナルステップに挑戦。難しいステップもみんなで挑戦し、最後までやりきるとみんなで「イエーイ!」と祝福し、楽しそうな笑顔があふれていました。

お声がけいただきありがとうございます😊



タオル体操
後は楽しい
ふまねっと♪



『令和5年度 地域ケア推進会議』を開催しました!

12/15(金)と1/12(金)今年度の“地域ケア推進会議”を、それぞれ地区を分けて開催しました。今年度は、日々の相談の中から集められた東部南地区の地域課題として、『“ケアラー”といわれる家族や高齢者を見守る仕組みづくり』～“喫茶ぼうよう”の取り組み紹介～をテーマに報告・情報共有と、意見交換を行いました。

以下、当日、皆さんからお話いただいた内容を一部ですがご紹介します。

- ★おたっしゃサービスで関わる参加者の家族から介護の悩みを相談されることがある。
- ★デイサービスの関りでも、老々介護のケースが多くなってきている。
- ★家族は24時間介護しており、町内会や民生委員さんによる見守りはCMからすると心強い。何かあった時の居場所づくりや、介護者“ケアラー”がリフレッシュできるような場を多く作れるとよいのでは。
- ★見守りをしているが、高齢者家庭の一人暮らしは多い。男性一人の場合は、気持ちのもっていきようがないように感じる。

※裏面へつづく⇒

- ★地域での横のつながりが大切。※専門職間や地域を含めた連携が大切。
- ★ケアラーと聞くとヤングケアラーのイメージが強かったが、最近色々なケアラーがいるとわかってきた。個別訪問をしてもなかなかカギを開けてくれないこともある。仕事を通して、老々介護のご夫婦等が目に留まるようになった。
- ★今考えると自分も昔はヤングケアラーだったのかな…と思った。介護者も限界になり爆発してしまうことがあるかもしれない。
- ★通いの場に参加できている人は、ケアラーであっても思いを吐き出したり受け止めてもらえたりして明るい。つながる場や居場所が大切である。

😊ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。

法テラス釧路 高田先生より お別れのご挨拶をいただきました



心はどこへ行っても釧路と共にある法テラス釧路法律事務所の高田です。

2024年1月1日より、法テラス和歌山法律事務所に異動することとなりました。

2022年2月に長崎の離島杵岐より、当時10か月の息子と妻の3人で、1週間かけて船と車を駆使して釧路までたどり着きました。車窓から飛び込んできた一面雪に染まった光景は本当に美しいものでした。今、釧路の生活を振り返ると、妻と息子と3人でよく歩いた幣舞橋の出来事を思い出します。釧路で生活を始めた頃、息子は「にゃに(何)、にゃに(何)」が口癖であり、色々なものを「にゃに、にゃに」と指を差していました。「にゃに、にゃに」と指を差しながら、幣舞橋を不安定に渡っていく息子を道路に飛び出さないように妻と見守っていた日々が、釧路を離れた今となっても、私の心の風景となっています。暖かい釧路の皆様と雄大な大地に可愛がられた息子は、今では、可愛い赤ん坊からお調子者の男の子へと成長を遂げましたが、この先においても釧路での体験が彼を支えてくれると確信しております。釧路を愛してやまない私ですので、また、いつか釧路に戻ってくるかもしれませんが、一旦はここでお別れです。それでは、皆様、またお会いしましょう！



“発見！東部南の〇〇名人”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いただきます！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！

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2月1日(木)第213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>

