

# 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

2025年6月1日(日)発行 [第229号]

## 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、6/13(金) 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!



## “喫茶ぼうよう” オープンします!

冬期間お休みしておりました、地域の皆さんが「気軽に」通える「身近な」集いの場“喫茶ぼうよう”ですが、このたび夏期営業をスタートすることになりました。

時間内の出入りは自由となっており、参加費 100 円でメニューの飲み物のおかわり自由です。

暖かい陽気の中、久しぶりに外出しておしゃべりや交流を楽しみたい時、買い物帰りやサークル帰りにホッと一息つきたい時、好きな時にお一人でも。お友達と一緒にでも…

どんな時でも、気軽に「ふらり」と立ち寄っていただける地域の憩いの場として活用いただけると幸いです。

### ☆6月のオープン日時☆

■令和6年6月12日(木)・26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

😊 大好評! “ギャラリーぼうよう” も開催します♪

😊 大人気! “大きな木” さんのパン販売もやってくる♪



# ☆地域の“キラリッ”活動紹介☆



## ⑦⑧ “ほっとサロンわたすげ”～おたっしゃサービス～

5/28(水) 労災看護専門学校の実習生さんと共に、“ほっとサロンわたすげ”さんへおじゃましました。この日は、オクラ、レンコン、ブロッコリー等のたくさんの野菜を使った“野菜ハンコ”を楽しみました。始めは、何を作ったらいいのかな…と悩んだものの、「チンゲン菜の茎はバラの形になるよ～」「ブロッコリーを小さくして桜を作ったよ～」と、みなさん工夫をしながら創作活動に集中！熱中！おいしそうな野菜から、色とりどりのお花や草木が生み出されていました。



## ♪ 白樺マル健クラブ 参加者募集中！

6月6日(金)より、東雲小学校を会場に“白樺マル健クラブ”を年間8回(6・7・8・9・11・12・1・2月)開催予定です。内容は、理学療法士の先生による運動講話、セラバンドを使った運動、ストレッチ、管理栄養士の先生による栄養講話等のプログラムを予定しております。また、東雲小学校4年生の皆さんと参加者さんによる“地域交流”も、年間4回程度予定しております。おしゃべりを楽しみながら一緒に介護予防に取り組みませんか？「どんなことをやっているのかちょっと体験してみたい！見学してみたい！」等、2回目以降からの参加も可能ですので、お気軽に池田までご連絡ください😊

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 2025年6月1日(日)第229号

東部南地区人口 19,171人(全市152,875人の12.5%)・高齢化率 45.4%(全市36.2%)・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>

