



介護予防サポーター養成講座

受講生募集!!

介護予防サポーターは、地域で行っている介護予防継続教室や依頼があったサークル・団体などに出向き、参加者へ簡単にできる体操や脳活性化トレーニング（市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」）等の指導を行い、安全に楽しく教室運営ができるようサポート（お手伝い）を行うボランティアです。ぜひ、介護予防サポーターとして一緒に活動してみませんか？

※介護予防活動を支援するボランティアのため、車椅子への移乗などの介護技術を学ぶ講座ではありません。



場所 総合福祉センター（旭町12-3）1階 大ホール

対象 講座後にボランティア登録し、無償で協力していただける意欲のある18歳以上の市民の方（ただし、要介護・要支援認定を受けている方、短期集中予防サービス・おたっしサービス参加者は対象外です）。

定員 15人（先着順）

参加費 無料

持ち物等 筆記用具、飲み物、動きやすい服装

問合・申込先 ボランティアセンター釧路（☎24-1648）



人前に立つの緊張するし、自分でも本当にできるかな？

現在活躍していただいているサポーターも、初めは皆さん緊張していたそうですが、保健師や先輩サポーターのサポートもあり、少しずつ慣れて、今では皆さん楽しく活動しています！



●介護予防サポーター養成講座の日程

	日	時間	内容（予定）
1	21（令和3）年1月18日(月)	午後1時30分～3時30分	◆講義：介護予防、ボランティア活動について ◇実技：わかがえりレッスン1
2	21（令和3）年1月25日(月)		◆講義：高齢者の体の変化、運動の目的と効果 ◇実技：わかがえりレッスン2
3	21（令和3）年2月1日(月)		◆講義：認知症予防、リスク管理 ◇実技：わかがえりレッスン3
4	21（令和3）年2月9日(火)		◆講義：学習のまとめと今後の活動について ◇実技：わかがえりレッスン4
5	21（令和3）年2月上旬から3月上旬（2日間）		地域実習： 介護予防継続教室・ふれあいいきいきサロン見学
6	21（令和3）年3月8日(月)		◆講義：地域活動について 総括・ボランティア登録活動 修了式【修了証書授与】

くしろ男女いきいき参画表彰 受賞おめでとございます

問合先 市役所市民協働推進課（☎31-4504）

今年で5回目となるこの賞は、女性の活躍の促進、子育てしやすい環境の充実、女性のチカラ（感性や視点等）を生かした地域の活性化等、男女平等参画の推進に関わる活動に取り組んでいる個人、企業、団体および支援している企業、団体等を表彰するものです。

11月17日に男女平等参画センター「ふらっと」において表彰式が行われました。

まりも倶楽部



阿寒湖温泉地区で、主婦を中心とする女性たちが、地域の活性化のためにさまざまな活動を続けており、これまでに、阿寒湖温泉の飲食店や土産物店を紹介するガイドブックの発行や、冬季スポーツ大会での地元食材を用いたおもてなしのための炊き出しなど、観光地である地域の魅力を高める役割を果たしてきています。地区に高校がないために地元を離れることとなる中学校の卒業生を対象とし、地元へ愛着を持ち続け、地域の良さを再確認してもらえるように、郷土料理実習を主催するなど、女性ならではの視点で活動を行っています。

同倶楽部の発足により、地域で女性たちの活躍する場が広がってきており、また、料理実習や炊き出しなどの取り組みは、地域のみでなく活動の場を広げていく可能性を持ち、これまでに培われたノウハウが、今後、災害時や高齢者コミュニティの分野でも発揮されていくことが期待されています。

同倶楽部の発足により、地域で女性たちの活躍する場が広がってきており、また、料理実習や炊き出しなどの取り組みは、地域のみでなく活動の場を広げていく可能性を持ち、これまでに培われたノウハウが、今後、災害時や高齢者コミュニティの分野でも発揮されていくことが期待されています。

釧路いのちを大切にする会



命の始まりや尊厳について、社会全体で考えるようになるために、講演会などの啓発活動や、女性の出産を応援するための活動を続けています。

経済的に困難を抱えている女性の出産、健診費用の支援のために行っている募金箱の設置・回収活動は、女性だけではなく、共に子育てをしていく男性に対する助けにもなっているもので

あり、また、経済的な支援だけでなく、妊娠中の女性の精神的な不安を解消するための電話相談にも応じ、心の健康にも寄与しています。

これらの、安心して子どもを産み、育てることができるようになるための環境づくりをしている点が評価されました。

これからも子育てしやすい環境づくりのために、妊娠中の女性に対する支援活動や、命の大切さについての啓発活動を意欲的に続けていくことが期待されています。

期間 12月11日(金)～13日(日)

第49回くしろ物産まつりを開催します

問合先 釧路市物産協会（☎31-2011）



釧路の新鮮な魚介類、特産品を特別価格で提供するくしろ物産まつりを開催します。ご家庭の食卓に、またはお正月料理や年末年始の贈答品としてご利用ください。

新型コロナウイルス感染症対策として、ご来場の際は必ずマスクの着用をお願いします。また、発熱、体調不良がある場合は、ご来場をお控えください。

日時 11日(金)午前10時～午後4時

会場 観光国際交流センター1階大ホール（幸町3-3）

12日(土)午前9時～午後4時

13日(日)午前9時～午後3時

※「北海道 新型コロナウイルス感染症対策に関する基本方針」に沿って実施します。