

# 阿寒ほうかつ便り



2022年（令和4年）5月1日発行  
釧路市阿寒地域包括支援センター  
釧路市阿寒町中央1丁目4番1号  
（阿寒町行政センター内）  
電話 0154-66-1234

## 訪問調査へのご協力をお願いします

保健福祉課の訪問調査員が皆さまのご自宅を訪問し、生活をしていくうえでの不安や、困っていることなどをお聞きする巡回訪問を実施いたします。

### 【対象となる方】

2022年（令和4年）4月1日時点で

70歳・72歳・74歳・76歳・78歳・80歳以上の方

※介護保険サービスを利用している方は対象になりません。



### <訪問期間>

- 2022年（令和4年）5月上旬 ～ 2023年（令和5年）3月下旬

### <調査方法>

- 対象の方には、訪問日が近くなりましたら、事前にハガキでお知らせしたうえで、後日、電話連絡をさせていただきます。
- ご本人とお会いしてお話しをお伺いします。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、訪問の際にはマスクの着用や手指消毒など感染予防対策をしたうえで訪問させていただきます。

### <訪問調査員のご紹介>

- やまうちのぞみ あかほりまみ  
山内希美・赤堀麻実の

2人が訪問させていただきます。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

### 【訪問調査に関するお問い合わせ】

阿寒町行政センター保健福祉課

☎ 66-2120



※写真左から、山内、赤堀です。

# 短期集中予防サービスのご案内

足腰が弱くなった、むせやすい、固いものが噛みにくい、もの忘れなどの症状が気になっていませんか？短期集中予防サービスは、住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと暮らしていけるように日常生活に必要な筋力をつけ、お口や頭の働きの維持・向上を目指します。

## サービスを利用できる方

- 運動機能やお口の機能に衰えを感じている方やもの忘れが気になる方  
（いきいきセルフチェック：基本チェックリストで事業対象者に該当した方）
- 要支援1・2と判定された方

※送迎が必要な方は、ご相談ください

## 本町地区

### 「おりじん」複合コース ～約3ヵ月(全12回)

**会場：鶴の園クリニックデイケア** 【月曜午後】開始日：4/11、8/22、12/5

作業療法士等の指導のもと、日常生活に必要な筋力の維持・向上を目指し、集団体操やマシンを使用した個人プログラムで無理なく体力をつけていきます。認知症予防のために脳活性化に効果的な取り組みも併せて行います。

\*実施主体：委託事業所 社会福祉法人扶躬会鶴の園



### 「きらりん」口すっきりコース ～約3ヵ月(全6回)

**会場：複合施設ひだまり** 【金曜午後】開始日：12/23

歯科医師や保健師等が、お口の健康を保つためのケア方法や噛む力・飲み込む力をアップするための体操等を指導します。おいしく食べて元気に過ごしましょう。 \*実施主体：釧路市（阿寒町行政センター保健福祉課）



## 阿寒湖温泉地区

### 「きらりん」複合コース ～約3ヵ月(全12回)

**会場：阿寒湖まりむ館** 【火曜午後】開始日：9/27

保健師、歯科医師等の指導のもと、日常生活に必要な筋力を維持・向上するための全身の体操や口の機能を高める体操に取り組みます。また、認知症予防のために脳活性化にも取り組みます。

\*実施主体：釧路市（阿寒町行政センター保健福祉課）



**料金** 1回の利用につき100円（参加回数×100円となります）

\*別途教材費、食材費等の実費負担がかかる場合があります。