



くしろ市 社協だより

URL: <http://www.kushiro-city-shakyo.or.jp>
 メールアドレス webmaster@kushiro-city-shakyo.or.jp
 本所・釧路支所 〒085-0011 釧路市旭町12番3号 釧路市総合福祉センター内
 (代表)TEL 0154(24)1565・FAX 0154(23)3776
 阿寒支所 〒085-0215 釧路市阿寒町中央1丁目7番12号
 阿寒町保健・福祉サービス複合施設ひだまり内
 TEL 0154(66)4200・FAX 0154(66)4300
 音別支所 〒088-0115 釧路市音別町本町3番50号 音別町社会福祉会館内
 TEL 01547(6)2941・FAX 01547(9)5450

釧路地区

第17期 介護予防サポーター養成講座を開催します!

受講者募集!

介護予防
サポーター
とは?



介護予防サポーターとは、地域でおこなっている介護予防継続教室や依頼があったサークル・団体などに訪問し、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」）等の指導を行いながら、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。

※感染症予防として、人との距離を確保した広い会場で行い、手指消毒とマスク着用を徹底した上で開催いたします。

第17期 介護予防サポーター養成講座の日程

	日 程	予定内容
1	令和3年1月18日(月)	◆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	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	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	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	令和3年2月上旬から3月上旬(2日間)	地域実習：介護予防継続教室等
6	令和3年3月 8 日(月)	◆講義：地域活動について 総括・ボランティア登録について 修了式【修了証書授与】

※時間は共通で13:30～15:30

場 所／釧路市総合福祉センター1階 大ホール
 (釧路市旭町12-3)

定 員／15名

参加費／無料

持物等／筆記用具、飲み物、動きやすい服装

問合せ・申込み先／ボランティアセンター釧路 Tel.24-1648

対 象／講座修了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、また短期集中予防サービス、おたっしやサービス参加者は対象外とさせていただきますのでご了承ください)

※今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止となる場合もあります。

～介護予防サポーターの活動～



老人福祉センター等で開催される「介護予防継続教室」や、本会で推進している「ふれあい・いきいきサロン」、町内会や老人クラブなどの会合からの派遣依頼を受け、釧路市独自の介護予防プログラム『わかがえりレッスン』を行っています。スタート時は3ヶ所だった介護予防継続教室は現在は17ヶ所となりました。さらにサポーターが自主的に教室を立ち上げたりと日々広がりをみせています。

活動者の声

いつかお世話になる身なので、将来の自分のために、『奉仕貯金』として活動しています。もちろんそれだけではなく、活動を続けていくと、皆さんから声をかけていただく事も多くなり「自分の居場所」ができ、「楽しい!」と感ずることが励みになっています。



この「社協だより」は、赤い羽根共同募金の助成金を受けて発行しています。



わがまちの地域活動♪ 『ふれあい・いきいきサロン・地域食堂編』

新型コロナウイルスの影響により、長期間にわたり地域の様々な活動が自粛となりました。緊急事態宣言が解除された6月以降、釧路市内でも少しずつ地域活動が再開をしています。今回は、感染拡大を予防する「新しい生活様式」を実践して再開をしたふれあい・いきいきサロンと地域食堂について紹介します！

～ふれあい・いきいきサロン～

第1若草団地町内会・第5若草団地町内会 「いちごの会」

第1若草団地町内会・第5若草団地町内会で実施している「いちごの会」は、6月より市内でもいち早く再開をしたサロンです。感染予防対策として、参加者との距離は十分にあげる、マスクの着用、換気の徹底などの対応を行い、町内会館では消毒液といった衛生用品を用意し、参加者の方が安全に過ごす環境を整えていました。

今年で5周年記念ということで、高齢者施設を訪問している「Hoboバンド」さんが懐かしい昭和の曲を披露し、楽しいひと時を過ごしました。



距離は
離れていても、
音楽で癒しの
時間を…♪

ソーシャル
ディスタンスを
保ちつつ、心で
歌っています。



～地域食堂～

みはら・かがやき食堂

コアカがやきにて毎月行われている「みはら・かがやき食堂」は10月より再開をしました。食事については完全予約制にし定員を100名、食堂内が密にならないように1回の食事人数を25名としました。また各テーブルには飛沫防止用のシートを設置するなど、様々な対策を講じての開催としました。

8ヶ月ぶりの再開で、以前とは違う形式での食堂となりましたが、温かい雰囲気は変わらず、家族連れや顔なじみの地域の方が久しぶりの地域食堂の食事を楽しましました。



受付で
検温を実施！
大人も子どもも皆さん
協力しています。

1テーブルの
人数を減らして、
十分な空間を
作りました！



- ・自粛中は誰とも話さずに過ごす日があった。久しぶりに会い、話せてうれしい！
- ・子どもと遊びに行ける場所がなかったので、おいしい食事を家族で頂きました。
- ・消毒や換気をしていたので、安心でした！



参加者の声

気をつけよう！5つのポイント♪

- ☐ 体調管理をしよう
- ☐ 換気の悪い密封空間を避けよう
- ☐ こまめの手洗い・消毒を
- ☐ お話しするときはマスク着用
- ☐ 隣の人と一席あけたり、
互い違いになるように座ろう

十分な対策をした上で、新しい生活様式での地域活動に参加してみましょう！



運営者の方は使用物品や接触箇所の消毒や会場の換気は常に行い、安全に過ごせるように環境を整えています。参加する方も、自分自身の予防に気を付けましょう！

ボランティアセンター釧路からのお知らせ

釧路市ボランティア連絡協議会主催『カレンダー・手帳リサイクル市』が開催されます！

釧路市ボランティア連絡協議会の主催による「カレンダー・手帳リサイクル市」が今年度も開催されます。家庭や企業などから令和3年のカレンダーや手帳を提供いただき販売し、事業の収益は釧路市内の各学校の図書費などに活用されています。今回で16回目を迎える取り組みですが、市民に広く浸透しており、毎年多くの方にご来場いただいております。



- 日 時／令和3年1月9日(土)・10日(日)
10:00～16:00(10日(日)は15:00まで)
 - 場 所／イオンモール釧路昭和1階サンコート
(釧路市昭和中央4-18-1)
- ※開催にあたっては、感染防止対策を講じた上で実施いたします。

令和3年カレンダー・手帳を募集しています！

壁掛けカレンダーや日めくりカレンダー、卓上カレンダーなど、使用する予定のないカレンダーがありましたら、ぜひご提供をお願いいたします。

- ◆受付場所／釧路市総合福祉センター3階
(釧路市旭町12-3 TEL24-1648)
- ◆受付期間／①12月16日(水)～28日(月)
② 1月 4日(月)～ 7日(木)
※土・日を除く
- ◆受付時間／9:00～17:00



子育てサポートセンターすくすく『提供会員』募集しています！

子育てを応援してみませんか？

『子育てサポートセンターすくすく』ってなに？

子育てサポートセンターすくすくは、「子育てのお手伝いをしたい」(提供会員)、「子育ての手助けをしてほしい」(依頼会員) 人達が会員となり、会員同士で相互に援助活動を行うものです。

どんなことするの？

例えば…

依頼
会員



子供の参観日！
でも、兄弟が幼いので
学校へ連れて行けない…
その間だけ預かって欲しい。

仕事で
この時間は
行けない…
習い事の送迎を
して欲しい。

依頼
会員



提供
会員



～援助内容～

- 保育園や幼稚園などの開始時間まで、または終了後、子どもを預かること。
- 保育園や幼稚園、学童保育・習い事の送迎。
- その他、会員が子どもの預かりを必要とした場合。(外出や買い物など)

提供会員さんにインタビュー！



Aさん
(H23.4月～入会)

Qすくすくの会員になったきっかけは？

A.子育てが終わり、何かお手伝い出来たら…と思ったのがきっかけ。今の親は共働きで忙しい家庭がたくさん。自分がすくすくのお手伝いを通して、そういった家庭のお役に立てたらいいなと思い、会員になりました。

Q.どんなお手伝いをしていますか？

A.今は小3の女の子を児童館まで送迎をしています。〇〇ちゃんとは小1からのお付き合い。前にやっていた子は小学校卒業までの6年間、送迎をしました。

あとは、お母さんが出産のために定期通院する際に、お子さん(2歳)を自宅までのお預かりをします。

子どもの成長を感じながら楽しんで活動をしています！



提供会員さん宅での
預かりの様子

提供会員になるためには・・・？

- 20歳以上で援助活動に理解と熱意をお持ちの方。
 - センターが行う講習会(2日間)を受講して頂きます。
(子どもを預かる上で万が一の事態に備えて救急講習など)
- ※援助終了後、依頼会員から提供会員へ利用料が支払われます。

「子どもと触れ合いたい」
「地域に貢献したい」「社会参加をしてみたい」
一緒に子育てを応援する方を
募集しています！

【問い合わせ先】子育てサポートセンター・すくすく TEL: 23-2552

訪問介護事業のご案内

訪問介護とは？

介護を必要とされる方が、ご自宅で快適に生活が送れるように、資格を持った介護職員がご自宅へお伺いし、身の回りのお世話や自立支援のためのサービスを提供します。

訪問介護の主な内容

◎健康状態の観察

顔色などをチェックし、体調確認をさせていただきます。

◎日常生活の介護

食事や入浴の介助、おむつの交換、排せつの介助などを行います。

◎日常生活のお手伝い

一般的な調理や掃除、洗濯、生活必需品の買い物、薬の受け取りなどを行います。



ホームヘルパー大募集!

未経験・ブランクのある方も大歓迎!!
とてもやりがいのある仕事です。私たちと一緒に働いてみませんか?お気軽にご相談ください!

【介護等職員】

- 内容／サービス提供責任者業務、訪問介護員業務（直接ケア）
- 給与／月給165,000円～
※経験年数により加算等有
- 待遇／各社保完備、賞与年2回、通勤・職責・職務・特別・退職手当有
- 時間／8:50～17:20（休憩45分）
または派遣日程表に掲げる時間
- 休日／週休2日（シフト勤務）、年末年始、祝日（シフト勤務により振替）
- 資格／介護福祉士又は実務者研修修了者（旧1級課程修了者）、普通自動車免許

【嘱託職員】

- 内容／訪問介護員業務（直接ケア）
- 給与／月給138,000円
- 待遇／各社保完備、賞与年2回、通勤・職務・特別手当有
- 時間／8:50～16:20（休憩45分）
または派遣日程表に掲げる時間
※実質労働時間6時間45分
- 休日／週休2日（シフト勤務）、年末年始、祝日（シフト勤務により振替）
- 資格／介護職員初任者研修（旧2級課程修了者）以上、普通自動車免許

☆パート（時給1,120円～1,170円／ケアのみ／短時間可／勤務日数相談可）も募集しています。
お気軽にご相談ください。

働く仲間を大切にする働きやすい環境が整っています!



【子育て中の方も大歓迎】

子育て中の方でも、時間を調整し、働くことが可能です。
子どもが急に具合が悪くなったり、学校行事など…。
フォロー体制が整っていますので、安心して働くことができます!

【働くことに不安のある方は】

資格を取ったが、ホームヘルパーとして働くことに不安を感じているなど…。利用者様宅に、一緒に同行し、仕事の体験をすることも可能です。
お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】 釧路市社協 在宅福祉課(担当:平間) ☎24-1595