

鈴らん

~第26号~



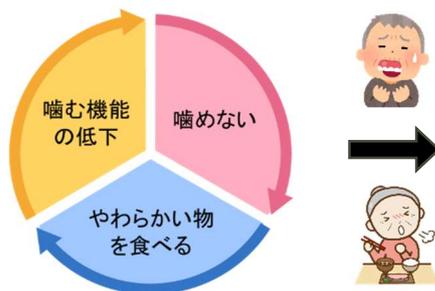
発行日：令和6年2月15日/発行元：小樽市東南部地域包括支援センター/発行責任者：石ヶ森 覚



オーラルフレイル（歯や口の機能の衰え）を予防しましょう！

オーラルフレイルとは、高齢になり歯や口の機能が衰えることです。オーラルフレイルの予防は、より早期から口腔機能を向上させることが重要とされており、定期的な歯科検診、口の体操や口腔周囲のマッサージ、噛み応えのある食材を選んで食べるなどを意識することなどが効果的です。

健康長寿を目指しましょう！



- ① 食事が減り低栄養
- ① 口や歯の機能の低下
- ① 体力や筋力の低下
- ① 外出が少なくなる
- ① 認知機能の低下

- ① かかりつけ歯科医師を持ちましょう
- ② バランスのよい食事をしましょう
- ③ 口の衰えに気をつけましょう



日本歯科医師会 口腔体操QRコード →



ご報告

令和5年11月29日（水）13:30~15:10

小樽市消防庁舎6階講堂にて地域包括支援センター研修会を開催いたしました。参加者は小樽市内のケアマネージャー及び各包括支援センター職員、市役所職員含めて43名出席しました。



当日は「年金について」日本年金機構小樽年金事務所副所長 川田 泉様を講師としてお呼びし①老齢年金②遺族年金③障がい年金 それぞれの内容と構成や組み合わせの大枠について講演いただきました。

また、ケアマネジメントセンターぽえむ 竹内ケアマネージャーより事例をもとに、短い時間ではありましたがグループに分かれ検討会を開催し様々なご意見をいただきました。今後についてお役立ていただけたら幸いです。





東南部
地域

老人クラブ



新光南友愛の会

昭和 53 年 4 月に南老人クラブとして発足、会員数は 30 名~40 名程度でしたが、昭和 60 年 4 月に「新光南友愛の会」に名称変更し、現在の会員数は 86 名（令和 5 年 11 月）です。

「人生 100 年時代を明るく元気に」を合言葉に月 1 回の例会では会員同士の近況報告、輪投げ等のゲーム、外部講師による講演などを行っています。

会員の皆さんが楽しんでクラブ活動を行い、交流の機会が持てることを大切にしています。



「輝」麻雀の様子です

【会費】 年会費 2,000 円 クラブ活動には別途会費がかかります。

【会員数】 86 名 会員募集中です。地域外の会員も在籍しています。

【場所】 新光南会館が主な活動場所になります。

【月例会と誕生日祝】 毎月第 2 土曜日 10:30~12:30 軽食付き♪ 記念品が贈呈されます。約 40 名の会員さんが毎月参加されています。

【クラブ活動】

- ・「輝」健康麻雀教室 毎週金曜日 12:30~15:30 初心者~初級者まで 女性メンバー多数!
- ・水曜麻雀 毎週水曜日 9:00~13:30 中級者以上が対象です。
- ・パーククラブ 毎月 2 回 年 12 回 (大会 3 回含む) 日時や場所は都度発表します。
- ・カラオケクラブ 毎月 3 回 木曜日 10:00~13:30 開催日は毎月発表します。

【問い合わせ先】 猪俣 忠義 TEL: 0134-54-2711



朝里シニアクラブ

前身である朝里寿会の解散後、5 年ほど前に「朝里シニアクラブ」に名称変更して発足しました。クラブ活動の他、小樽市老人クラブ連合会の各種行事にも参加しています。会員数は 63 名（令和 5 年 11 月）で、徐々に増加しており、北海道老人クラブ連合会より表彰されました。



趣味の会の様子です

【会費】 年会費 1,000 円 趣味の会毎回 200 円 パークゴルフは毎回 1,000 円

【会員数】 63 名 現在、地域外の会員はいませんが、別地域の友人等も参加できます。

【場所】 朝里町会事務所が主な活動場所になります。

【クラブ活動】

- ・趣味の会 第 1、第 3 月曜日 13:00~15:00 35 名ほどが在籍して活動しています。令和 5 年度は、朝里中央病院のリハビリ専門職に講師を依頼し、椅子に座りながらのストレッチや筋トレを参加者の皆さんで行いました。健康に関する豆知識のお話等を聞くこともできました。
- ・パークゴルフ 年数回の実施 パークゴルフと温泉をセットに福祉バスを利用して行っています。
- ・各種行事 (温泉・新年会等)
令和 5 年度は、定山溪湯の花、ユンニの湯 (由仁町) に行きました。また、市老連のシルバーエイジ作品展や演芸会での作品発表、シルバースポーツ大会にも参加しています。
- ・交安薄暮街路啓発 毎月 15 日 16:00~16:30 (4 月・10 月・11 月)、17:00~17:30 (5 月~9 月) 新光西町会、新光東町会と合同で朝里十字街にて活動しています。

【朝里町会事務所を利用したその他の活動】

- ・カラオケ火謡会 (町会活動) 第 2 火曜日 ・新婦人ヨガ (一般対象) 第 2 第 4 木曜日

【問い合わせ先】 小杉 誠治 TEL: 0134-54-5444





新光東コスモス会

昭和 45（1970）年 6 月 20 日に新光東町会が関わり「新光東長寿の会」として発足しました。10 年以上前になりますが、会の名称を「新光東コスモス会」に改め、開設以来 50 年以上に渡り活動を続けています。

会員数は 79 人（令和 5 年 12 月）で、会員増強運動により北海道老人クラブ連合会より表彰されたこともあります。市内には老人クラブがない地域もあり、10 人の地域外会員が所属しています。

夢弦（スコップ三味線）の演奏や創作活動を行うオープンサロンなど、新光東コスモス会特有の活動も行っています。



夢弦（スコップ三味線）の様子です



【会費】 年会費 2,000 円

クラブ活動や季節のイベントには別途会費がかかります。

【会員数】 79 人（令和 5 年 12 月）地域外の会員も在籍しています。

【場所】 新光東会館が主な活動場所になります。

【例会誕生会】 毎月第 4 土曜日 11:00~14:00 お弁当付き 40 数人ほどの会員が参加しいつも賑わっています。毎年 12 月はクリスマス会、また 1 月は新年会と抱き合わせで開催しています。誕生者には、記念品が贈呈されます。

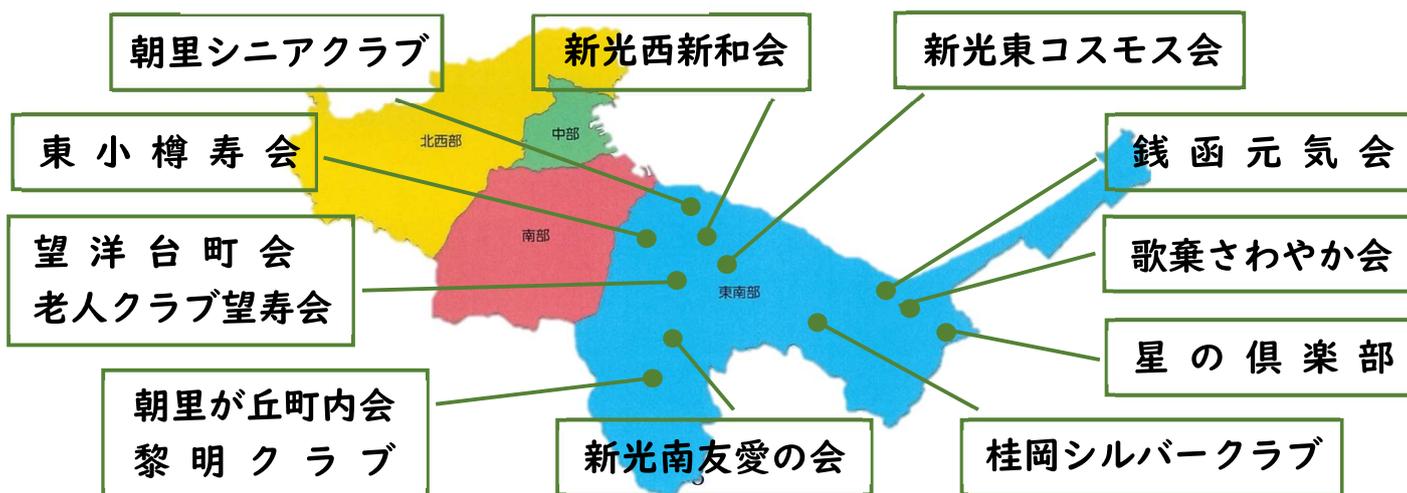
【クラブ活動】

- ・オープンサロン（面白い地域交流大人のたまり場）
毎月第 3、第 4 木曜日 13:30~15:30 様々な創作活動を行っています。
- ・女性メンバー多数！新入会も歓迎です！
- ・夢弦（スコップ三味線） 毎月 1 回土曜日 10:00~11:30 市老連の演芸会やその他外部での演奏を行っています。
- ・パークゴルフ ワインの丘、交通費とプレイ代は実費。福祉バスも 2 回利用しています。
- ・旅行会 年 2 回の開催です。令和 5 年度は 1 泊 2 日の旅程に 15 人ほどの参加がありました。
- ・ピンポン 月 1~2 回 13:30~ 11 月~4 月に季節限定で開催しています。
- ・麻雀 毎月 1 回水曜日 13:30~ 開催週は月により異なります。
- ・カラオケ 毎月 1 回水曜日 13:30~ 開催週は月により異なります。
- ・百人一首 13:30~ 1 月~3 月に季節限定で開催しています。
- ・介護予防教室「元気」 毎月第 1、第 3 火曜日 10:00~11:30 男性会員募集中！
- ・新光東公園清掃奉仕、健康増進町民ラジオ体操会 毎週土曜日 6:00~ 5 月~11 月に季節限定で行っています。
- ・交通安全薄暮街頭啓発 毎月 15 日 16:00~16:30（4 月・10 月・11 月）、17:00~17:30（5 月~9 月）新光西町会、朝里町会と合同で朝里十字街にて活動しています。



【問い合わせ先】 森 建丸 TEL:090-5226-3983

CHECK! 東南部地域老人クラブ MAP! MAP!





新職員の自己紹介

皆さま、はじめまして。昨年9月より勤務しております

保健師の田村智美です。

小樽に勤務して早々に、地域の方の温かい見守りや民生委員さんの熱心な対応に触れ、小樽の地域の力を実感しています。

皆さまとお会いする機会をたくさん作って、早く頼られる存在になれるように頑張ります。今後ともよろしくお願い致します。



保健師 田村 智美



介護支援専門員 吉田 麻理子

はじめまして。

昨年の秋から包括支援センターの職員として

働いております吉田麻理子です。

包括支援センターでの仕事は初めてなので、色々と勉強しながら頑張っていきたいと思います。

地域の皆さまが安心して生活できるよう、お手伝いできればと思っております。よろしくお願い致します。

小樽市東南部地域包括支援センター

小樽市朝里川温泉2丁目692番地109

TEL：0134-51-2301

FAX：0134-52-1142

窓口ご利用時間：月曜～土曜 9時～17時

休業日：日・祝・年末年始

担当地区

朝里・朝里川温泉・桂岡町

桜・新光・新光町・銭函

張碓町・春香町・船浜町

星野町・望洋台・見晴町