

遺言セミナー を開催いたします

法務局の方による遺言セミナーと遺言書の作成体験を開催いたします。

あなたの財産を、大切な人に引き継ぐために遺言書で思いを形にしてみませんか？

日 時： 11 月 28 日(火)10:00~11:30

場 所： 釧路昭和会館(釧路市昭和町 4 丁目 8-10)

定 員： 30 名

申込締切： 令和 5 年 11 月 20 日(月)



感染症対策のため、人数を制限させていただきますことをご了承ください。
中止になる場合もございますので、ご連絡先をお知らせください。駐車場の数に
限りがございます。恐れ入りますが、乗合や公共交通機関の活用にご協力をお願いいたします。

参加ご希望の方は、釧路市西部地域包括支援センター(詳細裏面)

TEL 55-2666 (平日 9 時~17 時) または

FAX 55-2600 (24 時間受信対応) まで ご連絡ください。

ケアラーさん お話を聞かせてください

『ケアラー』とは…

心や身体に不調のある家族の介護、看護、療育、世話、気づかいなどをする人のことを言います。

- ・ 障害のある子どもを育てている
- ・ 健康に不安のある高齢者が高齢者をケアしている
- ・ 仕事と介護で精一杯で他に何もできない
- ・ 仕事を辞めて一人で親の介護をしている
- ・ アルコール、薬物依存や引きこもりなどの家族のケアをしている…など

『ヤングケアラー』とは…

本来は大人が担うような家事や介護などを日常的に行っている 18 歳未満の子どものことを言います。

- ・ 障がいや病気のある家族に代わり
- ・ 買い物や料理などの家事をしている
- ・ 家族に代わり、幼い兄弟の世話をしている
- ・ 目を離せない家族の見守りや声掛けなどの気遣いをしている
- ・ 日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳している
- ・ 家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている…など

ケアラーは家族から頼りにされる一方で、周囲に悩みを理解されず、心身に負担を抱えている場合があります。ヤングケアラーは本人に自覚がない場合があるなど、支援が必要でも表面化しづらい傾向にあります。悩みや不安を相談できず、心身に負担を抱えている方、また周囲にそのような方、心配な方はいませんか？

ケアラーについてのご相談は、西部地域包括支援センター(裏面参照)までご連絡ください。

高齢者の季節性インフルエンザ予防接種を実施しています

インフルエンザ予防接種は、
インフルエンザにかかりにくくしたり、
重症化を防いだりする効果があります。
接種はご自身の判断で希望される方が対象です。



○実施期間	令和5年10月1日(日)～令和6年1月31日(水)
○接種回数	1回
○対象者	①接種日現在、65歳以上の方 ②接種日現在、60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級程度)を有する方
○実施場所	希望する医療機関(広報くしろ10月号参照)にあらかじめ、予約の有無・受付時間等を確認してください。 なるべく、かかりつけの医療機関でお受け下さい。
○持参するもの	①健康保険証 ②身体障害者手帳(上記「対象者」②の方のみ)
○自己負担	1,320円 (対象者で、生活保護受給者は無料。生活保護受給証明書が必要。書類がない場合は自己負担となります。)

問合せ先 釧路市健康推進課 0154-31-4524

新任職員よりご挨拶

7月より、西部地域包括支援センターで社会福祉士として勤務しております、磯田智美です。西部地域のことをよく知り、地域の皆様が安心して暮らすことができるよう、少しでもお力になれるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



巡回相談会 のお知らせ



毎日の生活の中で、介護や健康、制度や財産管理など、困り事や悩み事はありませんか？ご希望の方にはいきいきセルフチェックの他、血圧測定、介護予防教室等のご紹介も行っておりますので、お気軽にご相談ください。

●日時：12月15日(金) 10:00～11:00 ●相談料：無料
●会場：釧路信金昭和支店(釧路市昭和中央3丁目3-35)

※ 感染対策のため中止となる場合がございます。お問い合わせは
釧路市西部地域包括支援センター(下記参照)までお願いします。

発行元



釧路市西部地域包括支援センター

TEL 0154-55-2666 FAX 0154-55-2600
釧路市昭和190番地4462 seibu-houkatsu@hjg.jp