



2024年新年号

HAPPY
NEW
YEAR!

札幌市西区第3地域 包括支援センター

社会福祉法人
ノマド福祉会

謹賀新年

地域包括支援センターって何をするの？

札幌市から委託を受けた地域包括支援センターは、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員等が配置され、高齢者の困りごとの解決に向けた取り組みを行っています。

- 介護保険制度について知りたい
- 介護保険サービスを利用したい
- 認知症について知りたい
- 高齢者虐待について相談したい
- 健康に関する講話をお願いしたい
- 消費者被害に関する話を聞きたい など

このような時には地域包括支援センターへご相談ください。

ご相談・お問い合わせ



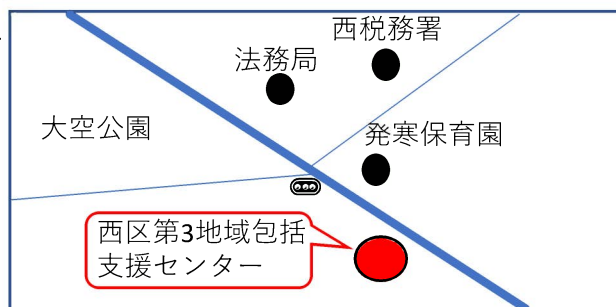
札幌市西区発寒3条1丁目2-25 ヒロガミビル1階

☎011-671-8200

インターネット相談もできます!!



相談用QRコード



地域包括支援センターは地域に住む高齢者の総合相談窓口です。

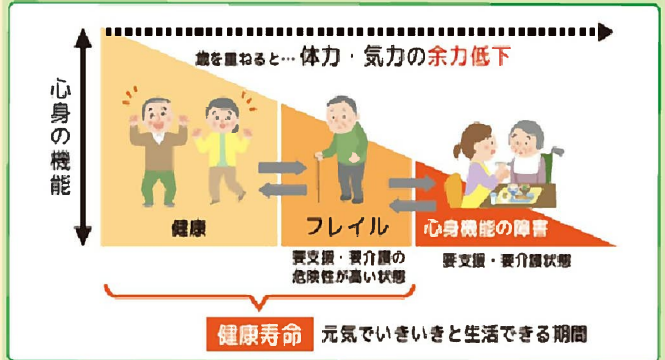
フレイルってなに？

～年をとっても自分らしく生きるために～

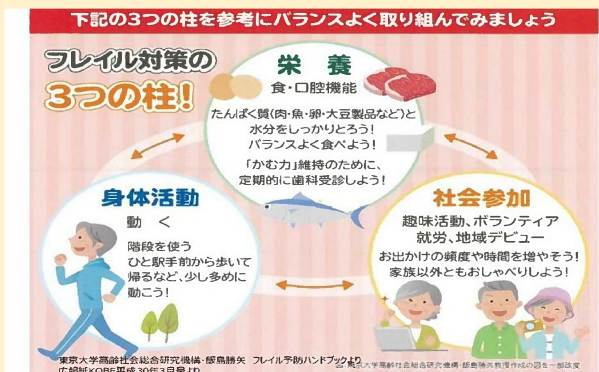
歳をとって、認知機能の低下や社会的つながりの減少などの影響で、心身の機能が低下した状態を「フレイル」といいます。フレイルは健康な状態と介護が必要な状態の中間です。早めフレイルに気づき、対策をすれば、健康な状態に戻すことができます。

フレイルってなに？！

からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態



【フレイル予防に大切なポイントとは？】



フレイル予防には「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱が重要

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく※」

さかな		いも	
あぶら		たまご	
にく		だ い ず せ い ひ ん	
ぎゅうにゅう		く だ も の	
やさい			
かいそう			

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

毎日、7品目以上の食品を食べよう！
(食事も重要！)

消費者被害防止講話を開催

札幌市西区第3地域包括支援センターでは地域に出向いて講話活動をしています！
11月にサーム発寒13条マンションの集会所をお借りして、住民のみなさんに消費者被害防止講話を行いました。みなさん、とても熱心に聞いてくれ、「勉強になった」と言われていました。特殊詐欺被害は誰でも被害に遭うほど巧妙になっています。こうした活動が、少しでも被害防止につながればと願っています。



手作りの紙人形を使って講話をしている北山職員

消費者被害防止以外にも健康のことや介護保険のことなど、いろいろ講話をしています。どうぞ気軽に連絡をください。