

# 厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第26号

厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

厚別区厚別中央5条6丁目5-20

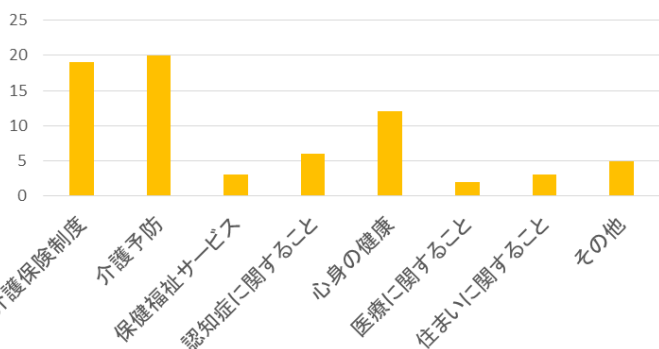
特養老人ホーム かりぶ・あつべつ内

電話896-1475

## 介護予防センターは 高齢者の身近な相談窓口です

介護予防センターは高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、元気に生活を送るための支援をするために札幌市が設置した機関（市内53ヶ所）です。今回は当介護予防センターに寄せられた相談ケースをまとめてみました。

2021年度介護予防センターに寄せられた相談



デイサービスに通いたい。介護認定を受けたい。

区役所での手続き方法についてお話ししました。お一人暮らしで区役所に行けない方には地域包括支援センターをご紹介します。

ひとりで生活するのが不安なので住宅を探したい。

お話を聞くと今すぐ引越しを考えている方は少なく、元気なうちに探しておこうという方が多いです。サポートサッポロなど高齢者住宅の相談窓口をご紹介します。



認知症が進んでいるようだ。《ご家族より》

家に閉じこもりがちなので出掛ける場所がほしい。《ご家族より》

買い物に行けずに困っている人がいる。《民生委員より》

認知症の症状の中には他の病気が隠れている場合があることから、専門医の受診をお勧めしています。

すこやか倶楽部をご紹介します。他にもお住まいの近くにサロンがあれば紹介をしています。

訪問して状況を確認、介護保険の説明をしました。介護認定はまだ受けたくないとのことでしたので有償ボランティアや配食サービスを提案しました。

身体を動かしたい、サロンの出前講座の依頼などお気軽にお電話ください。

☎896-1475

介護予防センターはすぐに解決できる機関ではありませんが、お話を聞いてアドバイスや適切な機関のご紹介が出来ます。どうぞお気軽にご相談ください。また厚別区では相談窓口を記載した『あなたのあんしん窓口あつべつ』を作成しています。ご希望の方はご連絡ください。



# オンライン介護予防教室開催してます！

参加者  
募集中

昨年6月から始まったオンライン教室は、11月で70回を迎え、ますますパワーアップしています！

毎週水曜日 PM 3:00～（20分程度）

吹雪やコロナの影響を受けることなく毎回お口の体操や、タオル体操・筋トレを行っています。お気軽にご参加ください。

参加方法  [yobousenta-@karipu.jp](mailto:yobousenta-@karipu.jp)

題名に「オンライン教室参加希望」と書いて空メールを送ってください。招待用のURLを返信します。スマホ・タブレットでも参加できます。繋がるまで電話などで丁寧に説明します。



## すこやか倶楽部≪日程表≫

すこやか倶楽部にご参加の際は、事前の体温チェックと、マスクの着用をお願いします。

すこやか倶楽部は、楽笑体操などの転倒予防体操や、コグニサイズ・ラダー運動など認知症予防の活動を月に1回行ってまいります。参加は自由です。動きやすい服装で、お好きな開催場所にお越しください。

無料です!!

### 厚別信濃すこやか倶楽部 ※水分補給の飲み物をご持参ください。

≪開催場所≫ 厚別信濃会館（厚別中央4条3丁目3-6）  
≪開催日時≫ 毎月第4木曜日 第1部 13:00～14:00  
第2部 14:30～15:30

1月26日	2月休み	3月23日
-------	------	-------

### ひばりが丘東すこやか倶楽部 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

≪開催場所≫ ひばりが丘東集会所（厚別中央1条4丁目3-1）  
≪開催日時≫ 毎月第4火曜日 13:30～14:30

1月24日	2月28日	3月28日
-------	-------	-------

### 青葉すこやか倶楽部 ※水分補給の飲み物をご持参ください。

≪開催場所≫ 青葉会館（青葉町3丁目2-26）  
≪開催日時≫ 毎月第1金曜日 第1部 13:30～14:30  
第2部 14:30～15:30

1月6日	2月3日	3月3日
------	------	------

### 新さっぽろすこやか倶楽部 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

≪開催場所≫ 新さっぽろ集会所（厚別中央1条5丁目5-10）  
≪開催日時≫ 毎月第4火曜日 10:00～11:00

1月24日	2月28日	3月28日
-------	-------	-------

### いきいき青葉南教室 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

≪開催場所≫ 青葉南集会所（青葉町6丁目3-10）  
≪開催日時≫ 毎月第4木曜日 10:00～11:00

1月26日	2月休み	3月23日
-------	------	-------

介護予防センターは地域の皆様の通いの場、サロン、老人クラブ、サークル活動の立ち上げや活動継続のお手伝いをしています。お気軽にお声がけください。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475（平日午前9時から午後5時まで）

✉ [yobousenta-@karipu.jp](mailto:yobousenta-@karipu.jp)

担当 仁木 石崎

