



白石区第2地域包括支援センターだより

～春号～



初夏らしい陽気になってきましたが、皆さまお元気でお過ごしですか？
今回の地域包括支援センターだよりでは、「お元気マップの紹介」と新型コロナの対策として「マスクの正しい装着の仕方」、「新職員紹介」についてお伝えしていきます。



お元気マップの紹介

冬に大雪が降ったこと、また新型コロナの予防で外出を控えたために、「足腰が弱った」、「物忘れが増えた」「気持ち落ち込む」等のご相談が当センターに寄せら

れることが増えています。

暖かくなってきたので、近隣で行われている集まりに参加して、会話をしたり、身体を動かす機会を作ってみませんか？

白石区内の地域包括支援センターや介護予防センターでは、通いの場に興味がある、参加してみたいという方にお元気マップをお配りしています。

お元気マップとは、各地区ごとにサロンや老人クラブ、すこやか倶楽部等、通いの場について、介護予防センターが集めた情報を掲載した地図のことをいいます。



【お元気マップ】

すこやか倶楽部とは・・・

おおむね65歳以上の方を対象に、地域の町内会館等を使って、体操・レクリエーション・作り物・ゲームなどを行っています。暖かい時期には、新型コロナの感染予防のため、公園等屋外で簡単なストレッチ、ウォーキングも行っているため、安心して参加いただけます。



★すこやか倶楽部のお問い合わせ先★

- ・東札幌・菊水地区 ～ 介護予防センター菊水 電話番号 820-1365
- ・菊の里・北白石地区 ～ 介護予防センター菊の里 電話番号 879-6012

マスクの正しい装着の仕方



マスクから鼻が出た状態やあごまでずらして着用しているとマスクの効果がありません。鼻からあごまでしっかり覆い、すき間ができないよう着用しましょう！

プリーツの方向に気を付けよう！

マスクを広げたときにプリーツが下向きになる面が表です。反対に着用すると、プリーツの溝にウイルスや細菌を溜めることになりますので、ご注意ください。



発行

札幌市白石区第2 地域包括支援センター

〒003-0003

札幌市白石区東札幌3条3丁目7-25(株)サピル5階

TEL (011) 837-6800

