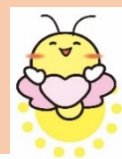


包括だより

令和 6年度 (冬号)
札幌市豊平区第2地域包括支援センター
責任者 上野 由佳



謹んで新年のお慶びを申し上げます

昨年中は大変お世話になり、職員一同心より御礼申し上げます。

年明け早々、インフルエンザやコロナウイルスの流行にて薬不足が話題となっています。感染対策に取り組みながら健やかな日々を過ごして頂きたいと思います。

住み慣れた場所で暮らし続けていくためには、日頃の健康管理と転倒予防のための筋力アップなど『介護予防』の取り組みが必要となります。

気になることがあるときはいつでもご相談ください。

皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もよろしくお願いいたします。



2025年は60年に一度の乙巳(きのと・み)



成長と発展の年

巳年は、へびが皮を脱ぎ捨てて生まれ変わるような
新しい始まりと変化の年といわれています。

弁財天の使いとされるへび年が

みなさまにたくさんの福をもたらしますように。

生命力と長寿をあらわす巳年の力をかりて、

元気に、穏やかに、すこやかに過ごしましょう。

【クイズ】
へびがイモになると…
何イモ？



感染症に気を付けましょう！

全国各地でインフルエンザの感染が広がっております。小さなお子さんや高齢者などは重症化する事もあります。特に高齢者は、体調不良による転倒・骨折等にも十分気を付ける必要があります。また、新型コロナウイルスの感染者数も増加しているとの事ですので、引き続き予防対策をして感染しないように気を付けましょう。



雪道の転倒にもご注意を！

本格的に寒い季節を迎えて道路も凍結し滑りやすくなっております。札幌市でも、令和6年12月には、雪道での転倒による救急搬送が500件を超えた状況です。滑りにくい靴を選び、小さな歩幅で歩く、靴裏全体をつけて歩く、急がず余裕を持って歩くなどの滑らない歩き方を心掛けましょう。また、滑りやすい交差点などでは、設置されている砂箱の砂を活用して、転ばないようにしましょう。

冬期間は、外出機会や運動量が減り筋力低下にもつながる為、ご自宅で体操を行うなど、転びにくい体づくりに取り組みましょう。

※ 札幌市消防局 警防部 救急課【令和6年度 雪道の自己転倒による救急搬送概要】より一部引用

編集後記

お正月太り…きっと一時的で気のせいと信じている今日この頃ですが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。今年一年が皆さまにとっても良い一年になりますよう心からお祈りしております。(S記)

【クレンジの答え：マヤガキ】



札幌市豊平区第2地域包括支援センター

札幌市豊平区西岡4条3丁目7-5竹田ビル1階

TEL:836-6110
FAX:836-6116



メール:n.hokatsu@keiwakai.jp