

包括だより

～SPRING～

令和7年度 春号発行
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

ご挨拶

住み慣れた地域で皆様が長く暮らしていただけるよう、ご支援させていただきます。
何かお困り事がある際には、お気軽にご相談いただければと思います。

～地域包括支援センター4つの役割～

権利擁護業務

高齢者虐待防止、消費者被害防止、判断能力が不足している人への対応や支援を行います。

介護予防ケアマネジメント業務

要介護認定結果が要支援1・2の方、事業対象者の方が、自分らしく生活できるように介護保険サービス計画を作成し、必要なサービスに繋がります。

総合相談支援業務

住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けていけるように、地域における適切なサービスや、関係機関、制度に繋がります。

包括的・継続的 ケアマネジメント支援業務

地域の高齢者が住み慣れた地域で暮らす事ができるように、地域とのネットワークを作り、介護支援専門員へのサポートを行います。



地域包括支援センターは、皆様のご相談を電話や来所、Eメール等で受け付けています。



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

Eメール:n.hokatsu@keiwakai.jp



営業時間 月～金 8:45～17:15 土8:45～13:00(祝日・年末年始休業)
営業時間外連絡先 ①090-6266-7091 ②090-6266-6993



取り組もう、フレイル予防！



フレイル予防は、栄養・運動・社会参加がとても大切です。元気に活動できるように、バランスの良い食事を心がけましょう。下の標語は、主食の他に毎日食べて欲しい10品目を表しています。普段の食事でも7品目以上摂れるように、意識してみましょう。

さ あ に ぎ や か に い た だ く

かな ぶら く ゆうにゆう さい さいとう も まご だも

※ロコモチャレンジ！推進協議会考案



どこかで見たとありませんか？

フレイル
知ってイル？
食べてイル
噛めてイル
仲間がイル
運動してイル
できてイル？
スマイル

SAPP_RO

豊平区 フレイル予防

発行：豊平区保健福祉課 / 豊平区地域包括支援センター / 豊平区介護予防センター

啓発ポスター

それ 放っておいて 平気ですか？

歩くのが遅くなった
暗めない食品が増えた
出かけるがおっくうになった

何もしていないのに以前より体重が減った
お茶や汁物でむせるようになった
握力が弱くなった

フレイルという言葉を知っているだけでは元氣になれません。
今から予防、始めてみませんか？

フレイルについてはこちらから

SAPP_RO

豊平区 フレイル予防

発行：豊平区保健福祉課 / 豊平区地域包括支援センター / 豊平区介護予防センター

啓発ステッカー

このQRコードから、豊平区役所ホームページの案内につながりますので、見て下さい。



フレイルは、「虚弱」という意味の造語で、健康と要介護の中間にある状態の事です。豊平区では、幅広い世代の方にこの言葉とフレイル状態は予防できる事を伝えるべく、ポスターとステッカーを作り区内の関係各所に掲示しています。