



札幌市南区第2地域包括支援センターからのお知らせ

令和5年 冬号



発行日：令和5年1月1日

住所：南区川沿14条2丁目1-36

電話：572-6110



☆☆明けましておめでとうございます☆☆

今年も地域包括支援センターをご活用ください！

今年もたくさんの皆様と手を携えながら、地域の事を一緒に考えていきたいと思えます。
身近な相談機関として、地域包括支援センターをよろしくお願いたします。



ウィズコロナの時代となり、昨年も地域関係者の皆様とともに、もいわ・定山溪の介護予防センターや南区役所、南区社会福祉協議会と連携して、感染予防に注意しながら、様々な行事に取り組みました。
それぞれの地域の活動の様子をご紹介します。

藤野地区

- ◆昨年7月から、東光ストア藤野店の2階フリースペースで、『健康運動教室』を実施しています（毎月第1火曜日10:30~11:30）。包括職員によるミニ講話も行っていますので、お気軽にご参加ください。
- ◆11月11日に藤野地区センターで『藤野いきいき元気フェスタ！』が3年ぶりに開催されました。71名の方が参加され、体力測定や健康相談、食事展示コーナー等を体験されています。



藻岩地区

- ◆南沢地区と合同で、ボランティア講座、認知症サポーター養成講座を実施しました。来年度も実施しますので、ぜひご参加ください。
- ◆11月から12月にかけて、中ノ沢地区で地域住民の方と協働して、『スマホ教室』『冬に向けた体づくり』『人生100年時代！生き生き長生き』をテーマに3回の健康講座を実施しました。



簾舞地区

- ◆9月13日に簾舞児童会館にて『介護予防教室』を行いました。教室では、健康に関する相談コーナーを始め、サッポロスマイル体操・脳トレ体操・各種体力測定など様々な企画を用意、ご参加の皆様はさわやかな汗を流していました。
- ◆1月から介護予防センター主催の『介護予防のための運動教室』を簾舞児童会館で開催します。開催日時は1/27・2/10・2/24・3/10・3/24の5回を予定し、いずれも10時から11時まで。たくさんの方々のご参加をお待ちしています。

南沢地区

- ◆南沢福祉会館での高齢者サロン“ゆうりん”では、健康講話や体操を月1回行っています。●月には南警察署から特殊詐欺のお話をいただきました。
- ◆12月に緑陽台町内会館で介護予防のミニ講話と体操を実施しています。
- ◆ボランティア講座、認知症サポーター養成講座をもいわ地区と合同で実施しましたが、今後も感染状況を見極め、地域の方と相談しながら講話や介護予防の取り組みを実施していきます。



定山溪地区

- ◆11月9日にホテルミリオーネで『いきいき健康フェア』を開催しました。

約三年ぶりの大きなイベントでしたが、多くの方に足を運んでいただき、骨密度や血管年齢などの測定コーナーや体操コーナーなどを楽しまれる様子もあり、介護予防、運動への関心の高さが感じられました。



※今年も介護予防のための様々な活動に取り組んでまいります。

地域に出向いての講習会も実施しますので、お気軽にご相談ください。



◆南区第2地域包括支援センター TEL 572-6110 営業時間 月~金 8:50~17:30