

掲 示 版

第7弾

お医者さんによる地域の健康講座

『骨そしょう症にともなう骨折について』

身近な会館で、病気について医師がわかりやすく講話いたします。

この機会に気になることを聞いてみませんか？

日時：6月21日（火）15時～16時

場所：恵庭市福祉会館 2階大会議室

講師：恵み野病院 整形外科

部長 村元 敏明 先生



『たよれーる・ひがしの 出前講座』

- ・「介護保険と恵庭の福祉サービスについて」
- ・「高齢者の住まいについて」
- ・「認知症予防について」
- ・「介護予防について」 その他ご要望に応じます。

町内会や老人クラブ、サロン等に伺います。
お気軽にお問い合わせください。



たよれーる・ひがしだより

平成28年度
春号

〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4 Tel.35-1071 恵庭市ひがし地域包括支援センター

新年度のご挨拶

日頃より地域の皆さまには大変お世話になっております。おかげ様で恵庭市ひがし地域包括支援センター『たよれーる・ひがし』は活動開始から9年が経過いたしました。

この間、恵庭市の高齢化率は約18%から25%へと上昇しています。少子高齢化の加速で住民同士のつながりが求められる中、高齢者が住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように職員一丸となり努めてまいります。

今後とも宜しくお願いいたします。

たよれーる・ひがし 吹田 優紀



ちなみに札幌市の高齢化率は約25%、夕張市の高齢化率は約50%であり『クイズ・たよれーる！』の答えは①夕張市です。

今号より紙面を一新しました。
より身近な情報をお届けしたいと思います。

このメンバーで活動しています



～ 担当地域 ～

漁太・春日・中央・上山口・戸磯
恵南・和光町・駒場町・白樺町・黄金南
黄金北・黄金中央・緑町・相生町・本町
住吉町・末広町・栄恵町・泉町・桜町
京町・漁町・福住町・新町

職員紹介

看護師の トーレス 千里(ちさと)です。

若草小学校、柏陽中学校出身と子どもの頃から恵庭に住んでいます。今までは病院で働いていたので介護・福祉の仕事は初めてですが、これから勉強して皆様のお役に少しでもたてるように頑張ります。



名字がカタカナの秘密については…後々お伝えしていければいいなあ…。

まだまだ未熟ですが、これから宜しくをお願いします!!

ケアマネージャーの 高橋 裕典です。

4月1日からたよれーる・みなみとたよれーる・ひがしの兼務をさせて頂いています。皆様のお役にたてるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

2月に新しい家族が増え、パパとしても頑張っています!



クイズ・たよれーる!

北海道で高齢化が一番進んでいる市町村はどこでしょうか?

- ①夕張市 ②恵庭市 ③札幌市

*答えは表面『新年度のご挨拶』をご覧ください!!



健康まめ知識



夏に差がつくカラダを今からつくりましょう

こんにちは看護師の竹ヶ原敦子です。

今回は夏が楽になる体づくりについてお知らせします。



①ビタミン・ミネラルが不足すると夏に体がだるくなります。

今から意識して根・葉・実の野菜や色の濃い野菜 と魚・豆腐・肉などたんぱく質をしっかりと摂りましょう。



②自分のペースで運動して体力をつけましょう。

ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操など全身運動がおすすめです。

今から栄養と運動で体の基礎をしっかりとっておくことが大切ですね。

たよれーる・ひがし 活動報告

2月、3月にそれぞれ和光憩の家、福住憩の家にて「ストップ! 消費者被害」と題して、たよれーるの日を開催しました。今回の講師は恵庭消費者協会の須藤室長です。最近の消費者被害をまとめたDVDや、実際に協会に寄せられた相談などについてお話を頂きました。参加者からは『自分も気をつけなくては』との感想が聞かれ、気を引き締めなおす良い機会になったようでした。

