



新型コロナウイルスが今も生活に影響を与えています。そんな中で生活に役に立つ情報として二つ記事を掲載しています。また、新しい職員さんが加わりましたので、紹介もさせていただきます。

【職員紹介】

12月より、生活支援推進員に新しい仲間が増えています。

厚別西・東・北・もみじ台を担当いたします結城です。もう一人の生活支援推進員仲平と一緒に、早く皆さんのところにお邪魔して地域での支え合いを一緒に考えて取り組んでいきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



【合言葉は「まごたちは(わ)やさしいばい」】

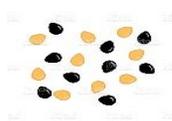
「まごたちわやさしいばい」は、食べ物の頭文字です。「まごわやさしい」は聞いたことがあると思いますが、「ばい」が付くとパワーアップ。認知症の予防に良いのではないかと研究されている栄養素が、これらの食べものに含まれるようになるそうです。

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品は筋肉などの体のもとになり、不足する事で「フレイル」の状態に陥ります。しっかりと栄養を摂り、免疫力を高め、ウイルスと闘う力をつける事が大事です。1日3食しっかり食べて元気に乗り越えましょう。

豆製品



ごま



たまご



ちち
(乳製品)



わかめ



やさい



さかな



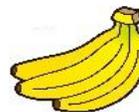
しいたけ
(きのこ類)



いも



ばなな



いりこ



外出自粛がつづく中、 自分たちにも出来ること。

自宅に居ながらできる事

- ・手紙のやり取り
- ・話し相手になることで、ストレス軽減
- ・家族や友人へ安否確認

などなど



昔からある言葉『向こう三軒両隣』

お互いの声の掛け合い・助け合いが 絆となっ
てつながっていきます。

自分たちの新北海道スタイルを取り入れながら
自分ができることからはじめませんか？

お互いさまがお互いの支援になります

■生活支援コーディネーターとは？

・住み慣れた地域で、互いに支え合いながら、
いつまでもイキイキ、元気に過ごせる事が
できるような地域づくり。誰もが困った時
に支え合う事ができる仕組みづくりを皆様
と一緒に考えていきます。あんなことが有っ
たら良いな。こんなことをやっているよ等
のお話を聞かせてください。

・地域の多様な組織等と連携を図りながら、
困りごとなど把握、解決に向けた話し合い
を進めます。



【連絡・お問い合わせ先】

〒004-0052

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目6-3 新さっぽろデュオ2 4階
介護の相談窓口内

TEL: 011-807-5500

FAX: 011-890-2673

厚別区生活支援推進員 仲平 栄治・結城 寿美江

掲載内容において営
業時間および内容等
が変更になる場合が
あります。
ご利用の際は問い
合わせなど確認の上
お出かけ下さい。

厚別区生活支援
ポータル

