



こんなところに気をつけましょう！

■部屋の整理

床に物を置かない、コードは壁を這わせる、床が濡れていたら拭く、手すりを付ける 等。

■危ない所を目立たせる

段差・溝・傾斜・滑りやすい床などは明るく照らす、色を変える、しるしを貼る 等。

■意識して身体を動かす

高齢期の転倒・骨折は、要介護や寝たきり状態のきっかけになります。身体を動かすことは筋力低下を防ぐだけでなく、食欲の増進や心のリフレッシュにもつながります。

「始めるきっかけがない」、「1人ではやる気が出ない」という方は、すこやか倶楽部に、ぜひご参加ください！

**月1回、ときわぎ会館、
豊平会館、美園会館で
開催！**

※日程は別紙をご覧ください。



**健康づくりの
きっかけに！
仲間づくりに！**



**介護予防センター美園
豊平区第1地域包括支援センター**

は、高齢者に関する相談窓口です。

豊平区第1地域包括支援センター

介護予防センター美園

【業務内容】

- ・高齢者やご家族の様々な相談(総合相談窓口)
- ・介護保険に関する相談
- ・消費者被害や高齢者虐待の相談等



【業務内容】

- ・介護予防などの相談
- ・介護予防教室の開催
- ・地域の介護予防活動支援 等

☎ 841-4165(よいろうご)

☎ 817-1294(いいふくし)

住所:札幌市豊平区美園12条7丁目7-8八千代ビル1階(平日8:45~17:15)

