



令和元年 8 月

第 178 号

発行：広報委員会

つながる 地域フェスタ in 白石

介護のしごと魅力アップ推進事業

白石の介護はおもしろい
動いて 食べて
笑っちゃおう

2019年
9 / 28 土曜日
12:00 ~ 16:00
(11:30 受付)

会場 / 白石区体育館
札幌市白石区南郷通6丁目北1

「あるある探検隊」の
ネタで、大ブレイク
のお笑い芸人、
2014年に「コンビ」で
介護初任者研修の資格を
取得した後、介護イベントや
地域のお祭りなどの場で講演
活動を行い、介護業界を盛り
上げています。



©YOSHIMOTO KOGYO CO., LTD.

詳細は次のページに掲載しております！



社会福祉法人 溪仁会
コミュニティホーム白石
〒003-0024
札幌市白石区本郷通 3 丁目南 1 番 35 号
☎ 011-864-5321

伸ばそう！健康寿命！

担当：白石区第1地域包括支援センター

1 健康寿命とは？

心身ともに健康で、介護等を必要とせずに、自分らしく、いきいきとした生活を続けられる期間です。



2 平均寿命と健康寿命の差

北海道の男性（平成28年度）

平均寿命→80.28才

健康寿命→71.98才

差：8.3才

北海道の女性（平成28年度）

平均寿命→86.77才

健康寿命→73.77才

差：13才

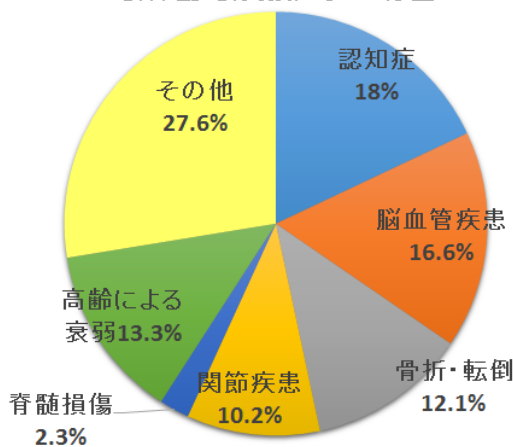
厚生労働省・「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」

●平均寿命と健康寿命の差は、寝たきりや認知症などにより、なんらかのお手伝いが必要となっている期間です。

●健康寿命が長いほど、趣味に打ち込んだり、家族や友人と楽しく暮らすことができ介護や病気にかかる金銭的、精神的、体力的な負担も軽減することができます。

3 健康寿命を縮める要因

要介護・要支援になった原因



原因疾患ランキング

- 1 認知症 18%
- 2 脳血管疾患 16.6%
- 3 骨折・転倒 12.1%

厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」

4 健康寿命を延ばすために運動で健康づくり

●健康寿命を延ばすためには、食事や運動、十分な睡眠やストレスの軽減など、日常生活に気を付けることが大切です。

●身体を動かすことで、血圧、血糖値、筋肉の機能改善、認知症や脳卒中等の予防につながります。

ホームページにも色々な情報・お知らせなど掲載しております。ご覧下さい！！

ホームページ：[コミュニティホーム白石](http://communityhome-shiraiwa.jp)

検索



メールアドレス：komisiro@keijinkai.or.jp

編集後記：

暑い日が続いておりました。
沢山食べて、寝て、乗り切りましょう！！

Y・T

介護予防センター白石中央



最近「ちょっとキツイなあ〜」と感じる位の運動を行っていますか？

筋肉は、時々筋肉痛を感じないとジワジワ弱ってくると言われています。

いつもの散歩・活動だけでは、筋力維持ができなくなります。

買物が大変…、お風呂掃除が辛い…、階段の昇り降りがキツイ…、膝や腰も痛みだし、そんな方が要介護認定を受けることに。

そこで重要なのが、「ちょっとキツイ」運動の機会を週1回以上もつことです。現在、白石地区内で「いきいき運動教室」を開催しています。いつまでも若々しく楽しく暮らしたいご近所の高齢者が、足腰を中心とした筋力トレーニングに取り組み、多くの参加者の歩行能力がアップしました。現在は、運動サークルとして活動し、各会場で見学・体験をお受けしています。お気軽にご連絡下さい。

「介護予防センター白石中央では、札幌市の委託を受け、担当地域で介護予防に資する住民主体の通いの場づくりを推進しています。」

問い合わせ：☎011-864-5535（担当 野口・山本）

職員紹介ルー

生まれは神奈川県で、小さい時に北海道へやってきました。殆ど北海道育ちです。趣味は何より絵を描くことが大好きです。コミ白のマスコットキャラクターである「コミ白ハート君」も描いています。またレモンカフェの広告のイラストや3階フロアに掲示してあるイラストも自分が描いたものです。他にも映画鑑賞や音楽鑑賞が好きです。運動神経は良くないですが、中学校と高校でハンドボールを部活でやっていました。これからも自分のやりたい事を謳歌しながら、仕事を両立していきたいと思います。何卒、今後よろしくお願い致します。

施設ケア部フロア3階

植田 祐貴 うえだ ゆうき



介護のしごと魅力アップ推進事業

つながる地域フェスタin白石

9/28(土) 白石体育館にて 入場無料

見て聴いて触れて五感で味わう4つのブース

講演 ブース	競技室	体験・体感 ブース	競技室	各種相談 ブース	体育室	食 ブース	ロビー
	12:30～16:00		12:30～16:00		12:00～16:00		12:00～16:00
介護初任者研修の資格を持つお笑い芸人「レギュラー」講演、白石中学校吹奏楽部演奏、歌や体操など、楽しさ盛り沢山!		見て、触れて、楽しんで 体験コーナーもあります。		専門のスタッフが介護保険や日常生活のリハビリなど、さまざまな相談に応じます。		宅配クック様の高齢者向け宅配弁当の展示・紹介コーナーや、ヤクルト様の試食・試飲もごさいます。	
●吹奏楽演奏 白石中学校吹奏楽部の演奏を披露します。	12:45～13:15	●アロマ(バスソルト作り) ●紙芝居 ●パン食い～ズ ●くちビルディング(黒ひげペロリ) ●福祉用具体験・展示 ●白石地区介護事業所紹介		●高齢者総合相談コーナー ●就労相談コーナー ●リハビリ相談コーナー ●栄養相談コーナー ●体力測定 ●福祉用具体験 ●高齢者体験 ●トロミ嚥下食体験 ●在宅介護応援団 なんもだよ～マンガで広げる福祉の輪～		●先着500名様に レシピ付き西山ラーメン 熟成乾燥味噌1食を 差し上げます。	
●講演会 レギュラー(吉本興業)	14:30～15:30						
●白石ありがとう体操 ●ズンドコ節 ●楽しく笑って若返り体操							

※イベント内容は変更になる場合もございます。



就労体験 中高生対象 事前申込

9:30～12:00



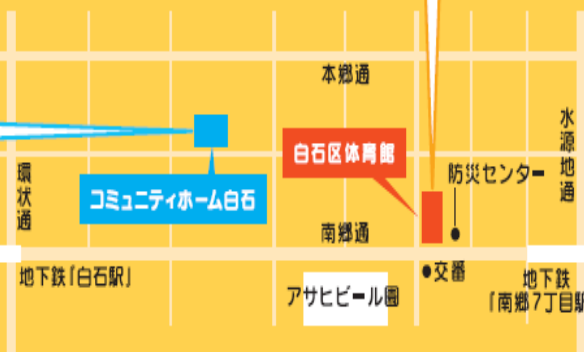
社会福祉法人 廣仁会 介護老人保健施設
コミュニティホーム白石

札幌市白石区本郷通3丁目南1-35

- 高齢者施設の制度の座学 ●施設見学
- 施設利用者・職員との交流 ●給食試食



コミュニティホーム



坂野和子氏

展示会のご案内

■ 第52回 道 美 展

9月10日(火)～9月16日(月) 札幌市民ギャラリー(札幌市中央区南2条東6丁目)

時 間 : 10:00～17:00(初日13:00～/最終日16:00まで)

入場料 : 500円(70才以上、障がい者、高校生以下無料)

◆新作が展示されてます◆



Youtube でもご覧いただけます。 <https://youtu.be/QQLC-slg-xg>