

## 厚別区健康・子ども課（保健センター）からのお知らせ

### ノルディックウォーキングに挑戦してみませんか？

2本のポールを使って歩くスポーツです。  
ポールを使用することで、全身を使う効果的な有酸素運動になります。



厚別区6地区12コースを紹介している  
ノルディックウォーキングマップを作成しました！  
健康・子ども課で配布しているほか、  
厚別区ホームページでもご覧いただけます。

厚別区 ウォーキングマップ

今の時期だからこそできる  
健康づくりに取り組んでみましょう！



ポールの無料貸し出しも行っていきます  
1組からでもOK！ポールは消毒済です

知って得する！

### 健康づくりのお役立ち情報

ピカットくんのとっておきレシピ

厚別区ウォーキングマップ

健康づくり記録ノート

なども配布しています！



### コロナに負けない健康づくりパネル展

令和2年9月14日～9月18日に厚別区民センターで  
「コロナに負けない健康づくりパネル展」を実施しました！  
パネルの一部を厚別区ホームページでもご覧いただけます。



厚別区 パネル展

【お問い合わせ先】厚別区健康・子ども課（厚別保健センター） ☎895-1881

## ～厚別区役所保健福祉課からのお知らせ～

### 「介護予防・認知症・介護等 情報コーナー」を設置しました

厚別区役所2階に、**介護予防・認知症・介護等に関する情報コーナー**を常設しました。  
各種チラシ等を自由にお持ち帰りいただき、日ごろの介護予防等にお役立てください。

#### 【設置場所】

厚別区役所2階保健福祉課5番窓口隣

#### 【主なチラシ】

- ・介護予防に関する事業案内や情報誌等
- ・認知症サポーター養成講座・認知症カフェ
- ・厚別区介護者のつどい「厚たまろう会」
- ・男性介護者向け通信「ほっとひといき男の介護」
- ・「あなたのあんしん窓口あつべつ」



【費用】  
無料

高齢者の相談窓口のご案内や  
もの忘れのチェックリスト等が  
掲載されています。

「男の介護体験談」等が掲載されている  
男性介護者向けの介護等の情報誌です。

【情報コーナーに関するお問い合わせ】厚別区保健福祉課 ☎895-2489

# コロナに負けるな!! 厚別東!



作成：厚別東地区連絡会

介護予防センター厚別西東・厚別区第1地域包括支援センター  
厚別区社会福祉協議会・厚別区生活支援推進員・厚別区保健福祉部

協力：厚別東地区町内会連合会・厚別東地区福祉のまち推進センター  
厚別東地区民生委員児童委員協議会・厚別東まちづくりセンター

「厚別東地区連絡会」では、厚別東地区の皆さんの相談・支援の窓口を担っている機関同士が、町内会や福まち、民生委員など、地域の皆さんとも日々連携をとりながら、様々な活動に取り組んでいます。  
このパンフレットは、コロナ禍でも厚別東地区の皆さんに元気に過ごしていただけるよう、情報提供を目的として作成しました。お問い合わせ、ご相談はどうぞお気軽に！みんなでこのコロナ禍を乗り越えましょう！！

## ◆新型コロナウイルス相談・受診のめやす（厚生労働省ホームページより引用）※令和2年9月現在

○少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。

（これらに該当しない場合の相談も可能です。）

☆**息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合**

☆**重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合**

（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、  
免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆**上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合**

（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

【体調不良時のお問い合わせ先（帰国者・接触者相談センター）※札幌市ホームページより引用】

	電話番号	受付時間
救急安心センターさっぽろ (帰国者・接触者相談センター)	「#7119」または 011-272-7119	24時間（年中無休）

【一般相談窓口（症状のない方で相談のある方）※札幌市ホームページより引用】

	電話番号	受付時間
新型コロナウイルスに係る厚生労働省電話窓口	0120-565-653	毎日9時00分～21時00分
札幌市新型コロナウイルス一般電話相談窓口	011-632-4567	毎日9時00分～21時00分
外国人旅行者向けコールセンター（日本政府観光局） ※対応言語：英語、中国語、韓国語、日本語	050-3816-2787	24時間（年中無休）



# できることから始めましょう！

ふれあいの気持ちを絶やさず ふうした活動で まを大切に ちゃんと予防してつながろう

## ①電話でつながろう

会話することだけで、閉じこもりがちな生活の中で「誰かが気にかけてくれる」「つながっている」という安心感につながります。これまでの活動を通じて気になっている方とつながり、困りごとを抱えているような場合は、専門機関につながりましょう。



## ②手紙・届け物でつながろう

手紙やメッセージカード、チラシなどの配布を通じてつながりましょう。接触を避けて郵送したり、活動者の運動も兼ねて散歩がてらポストインするなど方法は様々です。また、ポストインの際には、インターホン越しに安否確認することが効果的と考えられます。



## ③ICT(情報通信技術)でつながろう

メールやLINE(無料メッセージアプリ)などを利用することで、コミュニケーションの幅が広がります。活動者間のやりとりなど、今だからこそ新たな可能性に挑戦してみたいかがでしょう。



## ④できることをシェアしよう

みなさんが自宅で楽しく過ごすために工夫していることを紹介したり、手芸が得意な人は、マスクを手作りして配布してみたり、今できることをみんなと共有して、楽しみながらつながりましょう。



見守り訪問やイベント開催時に判断するためのチェック表のお問い合わせは厚別区社会福祉協議会までご連絡ください。 ☎895-2483

# 「誰かに相談したいな…」と思った時は、地域包括支援センターにご相談ください！

最近、もの忘れが気になる



痩せてきた、筋力が落ちた



家に閉じこもりがちになってきた



これからの生活が心配



ご自分に当てはまる事がある場合や、ご家族で心配な様子が見られる場合など、心配な事がある時には、いつでも地域包括支援センターにご相談ください！

【連絡先】厚別区第1地域包括支援センター ☎896-5077 FAX 896-5021

# 身近な場所で密を避けて運動しよう！！



コロナ対策をしながらの運動方法や運動できる場所をご紹介しますので、ぜひお問い合わせください！！



介護予防センターでは、コロナ自粛明けから、くりの木公園等で体操を実施しました。その際に「体重が増えた」「体力が落ちた」「膝が痛くなった」などの不調を訴える方が増えました。いずれも運動不足からくるものです。これからはコロナウィルス感染症を予防しながら、しっかりと筋力と体力を維持することが大切です。筋力の低下・肥満を予防することでコロナ感染症の重症化リスクや膝痛の防止にもつながります！外での運動はソーシャルディスタンスを保ちやすく、換気も十分です。また室内でも検温・消毒作業を行い、人数制限・短い時間での運動教室もあります。東地区で運動に取り組める機会がありますので、詳しくは介護予防センターまでご連絡ください。

介護予防センター厚別西東 ☎896-5019

# 生活支援推進員が住民主体の支え合いの活動を応援します！

## ～札幌市生活支援体制整備事業～

### 生活支援推進員からのお知らせ

「助け合い」をカードゲームで体験！  
「助け合い体験ゲーム」をやってみよう！！

生活支援の中でもキーワードになる「助け合い」、自分がするには荷が重いと考えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そんなお互い様のたすけ合いを気軽には体験できるカードゲームが「助け合い体験ゲーム」です。

#### ゲームのルール

①写真のように、テーブルにカードを広げ、自分の手助けをしてほしい内容のカードをとります。



ゲームはグループで行います。

②グループ内で交渉してその内容を手助けしてくれる人を探します。手助けしてくれる方が見つかったら、その方にカードを渡します。



③グループの全員が最初に続けます。全ての自分がとったカードを誰かに渡せるまで交渉を終わらせた後、手元にカードがたくさんある人は「助け上手」、手元にカードが少ない人は「助けられ上手」です。



このようなカードが60種類あります！！

「家具の移動」を手つだってくれる方、いませんか？

「家具の移動」ならお手伝いできます！

地域で「助け合い体験ゲーム」を試してみたい方は是非お問い合わせください。

連絡・問い合わせ先 札幌市厚別区生活支援推進員 ☎807-5500 FAX 890-2673