

ひがし高齢者支援センター だより

第3号 令和元年10月 発行

歩行器とプランナー吉田



ひじ置きがついているタイプなので、楽な姿勢で安定した歩行ができます。しかもコンパクト！

シューズたち



最もよく利用されている置き型の手すり「たちあっぷ」です。ベッドからの起き上がりや、ソファからの立ち上がりなど幅広く利用できます！



トイレフレームと社会福祉士鈴木

便器に装着して、ひじ掛付きのイスから立ち上がるように利用できます。



お気軽に見に来て、ぜひ実際に触れてみて下さい！介護保険を利用してレンタルできるものもありますので、詳しくは職員にご相談を！

福祉用具の展示 はじめました!!



履きやすく、軽量のシューズです。左右で別サイズの購入もできます。最近、おしゃれなタイプも増えています！



手すりと看護師磯部



社会福祉士赤石



ベッドとたちあっぷと主任ケアマネ池

天井と床に突っ張る形で設置する縦手すりと跳ね上げができる横手すりの組み合わせ。(縦手すりのみでの使用も可能) ドアがあっても横手すりを跳ね上げることで出入りができます。

高齢者支援センターってどんなところ??



相談や悩みにお応えします!

- 介護保険の申請はどうしたらいい?
- 生活上の不安がある
- 物忘れなど認知症が心配...
など

健康づくりを応援します!

- 自立した生活をずっと続けたい!
※毎月、転倒予防教室を
開催しています。
詳細は下記をご覧ください♪

暮らしやすい

地域づくりをすすめます!

- ずっと、この地域で暮らしたい
- 地域づくりに参加したいな♪

権利を守る お手伝いをします!

- お金の管理や契約が不安...
- 訪問販売の被害に遭った!
- お年寄りを怒鳴る声がある... ?!
- 近所のお年寄りの家の新聞が
たまっているけど大丈夫? など

【元気ぴんぴん体操】(転倒予防教室)

❖ 参加無料・申し込み不要 ❖

- 第一金曜日 10:30~12:00 稲穂会館
- 第二火曜日 10:30~12:00 富ヶ岡会館
- 第三火曜日 10:00~11:30 芸術文化ホール 活動室1 ←変更となっております。

※会場都合により活動室3へ変更する場合がございます。

~誰でも簡単に楽しくできる体操です♪

体調チェック(血圧測定など)・健康相談も実施しています。~

※詳しくは下記のセンターまでお問合せください。



北広島市ひがし高齢者支援センター

担当地区:美尺、中央、朝日町、中の沢、稲穂町、

新富町、東の里、南の里、富ヶ岡

☎011-211-8520 FAX011-372-6667

〒061-1123 北広島市朝日町5丁目1-2
(北広島東記念館内)

受付 月曜日~金曜日(土、日、祝日除く)

午前9:00~午後5:30



~編集後記~

秋分を過ぎ、大気が冷えて本格的に冬が近づいてきました。この時期、旬を迎えるのがナッツや種子類。なかでもゴマは良質な脂質とミネラル類が豊富で疲労回復や冬へ向けた身体の調整に役立ちます。また大豆も滋養に富むので気軽に取り入れるには豆乳がオススメです。ゆっくりと冬に向けた体づくりをしていきましょう。

(記:磯部)