

## どこに相談したらいいの？

介護が必要とならないように、早い時期から予防の取り組みを始めることが大切です。相談窓口をご紹介しますので、お気軽にご相談ください。



### 地域包括支援センター

介護が必要となる恐れがある「特定高齢者」を対象に、介護予防サービスの相談などを受けています。また、消費者被害や高齢者虐待の相談にも応じています。

名 称	担当地区	住 所	電 話
白石区第1 地域包括支援センター	白石、東白石、白石東、北東白石	本郷通3丁目南20-1	864-4614
白石区第2 地域包括支援センター	東札幌、菊水、北白石、菊の里	東札幌3条4丁目5-28	837-6800

### 介護予防センター

身近な相談窓口として、地域の方と協力して介護予防を進めています。また、「一般高齢者」を対象に閉じこもり防止のための「すこやか倶楽部」や「転倒予防教室」などの介護予防教室を開催しています。

名 称	担当地区	住 所	電 話
介護予防センター本通	東白石、白石東	本通16丁目北4-30	861-6110
介護予防センター川下	北東白石	川下2128-2	875-6810
介護予防センター白石中央	白石	本郷通3丁目南20-1	864-5535
介護予防センター菊の里	北白石、菊の里	菊水元町8条2丁目7-15	879-6012
介護予防センター菊水	東札幌、菊水	菊水4条1丁目9-22	820-1365

### 白石区役所保健福祉課保健支援係 ☎861-2400 (内線332~334)

高齢の方や難病の方の家庭訪問をしているほか、地域包括支援センター、介護予防センターと協力して地域で介護予防の活動をしています。



たかはし くすお  
高橋 九洲雄さん(85歳)

Q 参加された教室は？  
運動能力向上トレーニング教室です。

Q 参加されたご感想は？  
教室に参加した当時は、病気から足が思うように動かず、一度座った

教室に参加された方にお話を伺いました

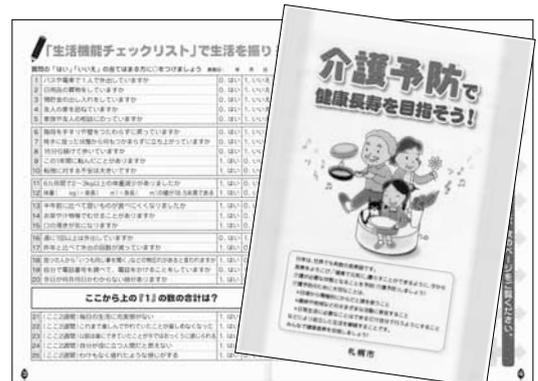
ら、立ち上がれない状態でしたが、教室での運動は、休憩を取りながら無理なく挑戦できるものでした。

休憩時間には、先生に体調の悩みを相談したり、参加者同士でおしゃべりしたりと、とても楽しかったです。

今では、散歩をしたり、夫婦そろって体操をしたりして体を動かし、日々の健康に気を付けています。

## 介護予防をもっと知るには？

介護予防について紹介したパンフレットを区役所、地域包括支援センター、介護予防センターで配布しています。「生活機能チェックリスト」を掲載していますので、ご自分やご家族の生活を振り返ってみましょう。



▲パンフレット「介護予防で健康長寿を目指そう！」