

シニア世代の  
ための  
生活便利帳

札幌市

# — もくじ —

## あたらしい活躍の場へ

- 学習能力活用…………… 01
- 地域貢献、ボランティア活動…………… 03
- 子育て支援への参加…………… 04

## 出会いとふれあい

- 高齢者団体の活動、交流の場…………… 07
- 生きがいづくり…………… 08

## 健康づくり・介護予防

- 介護予防…………… 09
- 健康維持…………… 10

## いつまでも住み慣れた地域で

- 生活支援、安否確認…………… 12
- 生活支援サービス…………… 13
- ボランティア等…………… 15
- 介護保険の在宅サービス…………… 16

## 住まいのこと

- 住宅改修、市営住宅…………… 17
- 高齢者向け住宅、入居支援…………… 18
- 住まいの終活…………… 18

## 自宅での暮らしが不安になったら

- 入所施設等…………… 19
- 介護保険による入所施設等…………… 20

## 認知症のこと

- 認知症支援…………… 21

## 財産・権利を守る

- 権利擁護、虐待防止…………… 22

## お金のことも心配

- 経済的な支援等…………… 23

## 終活のこと…………… 26

## 関係機関一覧…………… 27