

手稲区

家族介護者の集い



2025

「家族介護者の集い」は、同じ境遇の仲間と、互いに介護を学び合って、時には愚痴や弱音を吐いて、共感し合って...と、介護の専門職への「相談」とは一味違う「集い」です。日ごろの気持ちを吐き出して、スッキリしてみませんか？

日時

令和7年

12月6日(土)

10:00~12:00

(開場9:45)



プログラム

10:05~11:00 対談講話

テーマ

公認心理師の先生からお話しいたします

イライラへの対応法

講師

山崎 典子 氏 (公認心理師)
小樽市立病院認知症疾患医療センター

11:10~11:40 座談会

会場

手稲区民センター2階
第1・2会議室

令和7年

12月1日

(月)まで

申込先

手稲区保健福祉課保健支援係へ
電話で申込

対象者

手稲区内で
認知症の方を介護されている方



☎011-681-2497

お気軽にご相談ください

認知症、介護、予防活動について

手稲区第1地域包括支援センター(前田4-10) ☎695-8000 (担当)新発寒、富丘、西宮の沢、前田 介護予防センター新発寒・富丘・西宮の沢(西宮の沢4-3) ☎683-5561 (担当)新発寒、富丘、西宮の沢 介護予防センターまえだ(前田2-10) ☎685-3141 (担当)前田	手稲区第2地域包括支援センター(曙5-2) ☎686-7000 (担当)稲穂、金山、星置、手稲、手稲鉄北 介護予防センター中央・鉄北(本町2-2) ☎682-1294 (担当)手稲、手稲鉄北 介護予防センター稲穂・金山・星置(稲穂5-2) ☎685-8366 (担当)稲穂、金山、星置
札幌市認知症コールセンター(年末年始、祝日除く) ☎206-7837 (窓口)月曜日~金曜日、10:00~15:00	手稲区保健福祉課(前田1-11) ☎681-2497 (窓口)1階1番 SAPPORO 02-Q03-25-2210 R7-2-1493

チームオレンジ



ってご存じですか？

チームオレンジとは？

認知症のご本人・ご家族の悩みや身近な困り事を『オレンジサポーター』と呼ばれるボランティアや専門職が、ともに考えていく仕組みです。

チームオレンジのメンバー！



認知症のご本人
ご家族



オレンジサポーター

認知症サポーター養成講座
および
ステップアップ講座を受けた方



オレンジ
コーディネーター

地域包括支援センターの
担当職員。
活動のサポートをします。

チームオレンジで取り組むこと！

スマイルオレンジチーム 常設の拠点活動の場(週2回)

- ・ご本人、ご家族、オレンジサポーターが集まれる場
- ・認知症の方がやってみたい活動を聞き、実現できる方法を一緒に考える
- ・途中参加、途中退席OK

個別のボランティア

- ・認知症の方の散歩や買い物、すこやか倶楽部、スマイルオレンジチーム等外出の付き添い
- ・認知症の方の話し相手、趣味活動のお手伝い

*自宅訪問の場合はご家族在宅時のみ

チームオレンジに関するお問い合わせ先



手稲区第1地域包括支援センター(担当地区:前田、富丘、西宮の沢、新発寒)

住所:手稲区前田4条10丁目2番8号 タケシンスクエアビル3階

電話:011-695-8000

オレンジコーディネーター 関野(せきの)

手稲区第2地域包括支援センター(担当地区:手稲本町・手稲鉄北・稲穂金山・星置)

住所:手稲区曙5条2丁目8番1号

電話:011-686-7000

オレンジコーディネーター 嶋津(しまづ)

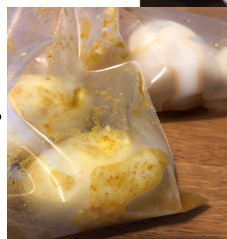
「良い加減」なおすすめレシピ

～ゆで卵バリエーション～

材 料	
卵	6個
A めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1杯
B みそ みりん カレー粉	大さじ1杯 〃 〃
C 塩昆布 ごま油	小さじ1杯 ふたつまみ 少々



卵はビタミンCと食物繊維以外をほぼすべて含む「完全栄養食品」と呼ばれ、良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが豊富です。また、値上がりしたとは言え、1個30円程度と家計にも優しい食材です。ご高齢の方は、1日1～2個を目安に食べるといいでしょう。(なお、持病があり、医師の指導がある方は、そちらを優先してください)



作り方

- ① 卵は好みの固さにゆでて殻をむく。
- ② Aポリ袋にAの調味料を入れて、卵を2個入れる。
Bポリ袋にBの調味料を入れて、卵を2個入れる。
それぞれ、冷蔵庫で半日置く。
- ③ Cゆで卵を半分に切り、塩昆布とごま油をかける。

◇<1個分の栄養価>

A エネルギー71kcal たんぱく質6.5g 塩分0.6g

B エネルギー78kcal たんぱく質7.0g 塩分0.9g

C エネルギー89kcal たんぱく質6.6g 塩分0.3g