



地域活動ご紹介

集いの場・体力測定会！

コロナに負けない健康づくり



7月10日(日)、北35条ハウス町内会主催の『集いの場・体力測定会』が開催されました。

当日は21名の方が参加され、感染予防の対応を充分に行ったうえで、理学療法士の先生によるフレイルについてのお話、準備体操、体力測定などが行われました。コロナ禍で身体を動かす機会や人と話す機会が減ってしまいがちですが、集まりの場に参加することは介護予防につながり、健康維持のためにはとても大切です。

当日は、福祉用具の展示や健康相談・介護相談のコーナーも設けられ、参加者の皆様が積極的に質問されていました。

参加者の皆様からは「楽しかった。またこのような機会があれば参加したい。」との感想が聞かれました。



出前講座のご案内

東区第3地域包括支援センターでは、高齢者の方の生活に役立つお話をさせて頂く『出前講座』を行っています。お気軽にご相談下さい。

- ◆介護保険の仕組み
- ◆認知症サポーター養成講座
- ◆消費者被害
- ◆高齢者虐待 ……など

上記のような、健康イベントの開催も支援しています！

町内会や老人クラブ、サロンなど、地域の集まりで開催可能です。

包括職員が伺いますので、講師料は無料です。



裏面もご覧ください ➡

消費者トラブルの紹介

賃貸アパートに関するトラブルはとて多く、札幌市消費者センターには毎年 1,000 件を超える相談が入ります。中でも、清掃や修繕など、部屋の退去時に支払う費用が高額であるといったトラブルが目立ちます。

1. 契約書などをよく読む！

契約書や重要事項説明書の内容、入退去時にかかる費用を、契約前に必ず確認しておきましょう。

2. 入居前に部屋の状態をチェック！

入居時に壁紙やフローリングの傷の有無などを、物件を見てリストに記録し、写真を撮っておきましょう。

3. 原状回復のガイドラインも参考に！

賃貸アパートの傷や汚れの修繕については、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」に詳しく載っています。



参考：消費者センターホームページ

トラブルに遭った場合は

札幌市消費者センター (☎728-2121)
消費者ホットライン (☎188)

- 地域包括支援センターは、介護保険法により創設され、札幌市の委託を受け運営を行っている高齢者の方の相談センターです。
- 介護保険のことで分からないことがあれば、地域包括支援センターでも相談が可能です。必要があれば、各種サービスや制度を提案し、利用に向けて調整を行います。
- 電話、来所、ご自宅への訪問によりご相談に応じます。相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

認知症

高齢者虐待・
消費者被害

介護予防

家族の
介護

札幌市東区第3 地域包括支援センター

TEL 011 - 722 - 4165

〒007-0845 札幌市東区北45条東15丁目3-15 サンシャインビル2F

FAX 011-731-1665 営業時間 8:45~17:15(平日)

担当地区 栄西・栄東・丘珠

