



地域の皆さま、こんにちは！

東区第3地域包括支援センターです！

新センター長着任のご報告と新年度のご挨拶



4月1日より着任しました、門脇靖夫と申します。豊平区異動で参りましたが、約5年前にも東区第1地域包括支援センターに在籍していたこともあり、東区にはとても思い出があります。東区第3地域包括支援センターは、今年の4月で開設16年目を迎えました。

職員一同、少しでも皆様のお役に立てるよう日々精進して参りますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。

～新任・着任のご紹介～

名前：松井 崇明（まつい たかあき）

職名：副センター長・社会福祉士

抱負：4/1に着任いたしました。「栄西地区」を担当します。

住まいが他区で東区のことにはまだ知らない事が多いですが、一つずつ覚えて行きたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

今後したい事：美味しい食処を探す。丘珠空港に飛行機を見に行く



名前：山崎 真央（やまざき まお）

職名：副センター長・社会福祉士

抱負：北区から異動し、着任しました。「丘珠地区」を担当します。

慣れないことが多いですが、一つ一つ頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

今後したい事：今年もエスコンフィールドヘファイターズの応援に行きます！！



➡ 裏面もご覧ください

暖かくなり、外出が増える季節になりました♪♪

自宅でできる筋力トレーニングをご紹介します

転倒しないために 重要な3つの要素

- ①筋力
- ②バランス
- ③柔軟性

この3つを高めると、転倒しそうになっても、自分の体をしっかり支え、転倒を防ぐことができます。

転倒予防のための筋力トレーニング

ーロメモ
呼吸を止めずに
ゆっくりと
行いましょう！

ひざ伸ばし運動

太ももに力を入れながら、
ひざを伸ばします。



立ち座り運動

いすに腰掛ける
ようにお尻を
下げます。



横向き足上げ運動

かかとから上げ下ろし
をします。
バランス感覚もアップ！
左右15回ずつ



上体起こし運動

おへそをのぞき込む
ように行います。



- 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1・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

