

つながり

2026

1

Vol.22

新年あけましておめでとうございます。

本年も「外旭川地域包括支援センターコネクト」をよろしくお願い申し上げます。

地域包括支援センターは秋田市からの委託機関です
地域の高齢者の皆さまの健康や困りごとの **総合相談窓口** です
担当地域…外旭川・将軍野・将軍野東地区

『こんなことで相談していいのかな？』

そんな不安もお気軽にご相談ください。

「出張包括も行います！」

管理者
主任ケアマネジャー



佐藤

保健師



武田

社会福祉士



佐藤

相談内容に応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげます。
町内会、サロン、サークルなどの集まりに出張します。
お気軽に下記までご相談ください。

01 介護予防

- ・運動支援
- ・栄養指導
- ・生活習慣改善

02 介護保険サービス

- ・要介護認定の申請
- ・施設・在宅サービスの調整
- ・福祉用具の紹介

03 権利擁護

- ・虐待防止
- ・成年後見人制度
- ・金銭管理



認知症について学び、地域で支えあうために

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく学び、身近な人を温かく見守るための講座です。
特別な資格や経験は不要で、どなたでもご参加いただけます。

社会福祉士
認知症地域支援推進員



佐々木

企画・編集・制作

外旭川地域包括支援センターコネクト

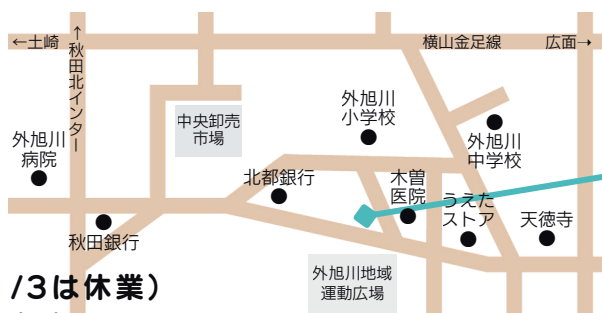
秋田市外旭川字梶ノ目814-5

connect@jkk-sotohp.or.jp

018-869-7755

平日8:30~17:00 (土日祝・12/31~1/3は休業)

緊急時は24時間、365日電話転送で対応します。



つながり
CONNECT

生活支援コーディネーターの保坂です。生活支援コーディネーターは地域のお宝を発見し、住民の皆さまと「つながり」を創る役割を担っています。今年も地域で活動する皆さんのところへお邪魔し、地域の情報を教えていただきたいと思います！どうぞよろしくお願いいたします。

生活支援コーディネーター
(地域支え合い推進員)

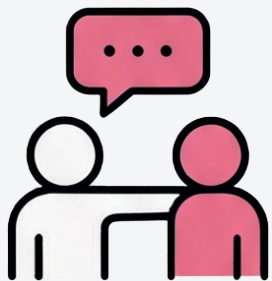


保坂

人生100年時代を健やかに！ フレイル予防3つの柱

人生100年時代、健康的に長生きするためには「フレイル」予防が鍵となります。フレイルを防ぐことは、その先の要介護状態を避け、健康寿命を延ばすことにつながります。

①社会参加



人とのつながりを大切に

趣味やボランティア、地域の活動に参加して心身を活性化させましょう。病院や買い物も「社会参加」になります。



生活支援コーディネーターは、通いの場（サロン）の支援も行っています。

②身体活動



意識して運動、体を動かす

日々の運動を習慣にし、身体機能の低下を防ぎます。目安として、高齢者は6,000歩、成人は8,000歩を目指しましょう。

(参考：運動ガイド2023)



③栄養



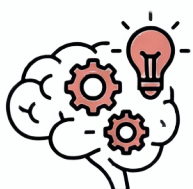
バランスの良い食事と口腔ケア

バランスの取れた食事と口腔ケアで体の中から健康を築きます。多様な食材をバランスよくとることが、低栄養予防に効果的です。

さあ！にぎやかにいただく



10の食品群を意識しよう！



頭の体操も忘れずに！

難読漢字で脳を活性化！
クイズに挑戦してみましょう！

- | | | |
|-----|---|---|
| ①土筆 | (|) |
| ②𪗇 | (|) |
| ③鰯 | (|) |