

# 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」をよろしくお願ひ申し上げます。

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



武田

保健師



佐藤

社会福祉士

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

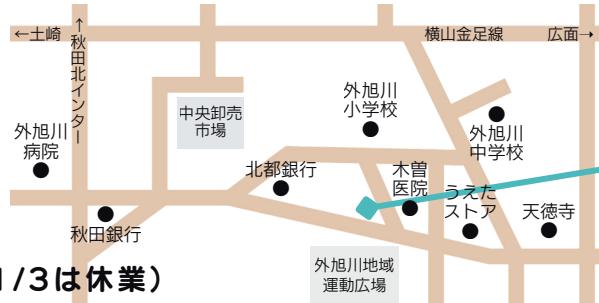
秋田市外旭川字梶ノ目814-5

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、住民の皆さんと「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っています！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

さ	あ	に	ぎ	や	か
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻
い	た	だ	だ	く	
芋	卵	大豆	果物		

#### 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軀 ( )  
③鰯 ( )