

2022年

生活支援コーディネーター発行

# 地域の支え合い通信

屯田・新川・新琴似西 地区版



★ 挑戦してください ★

生活支援コーディネーター から

2問

## クイズ

を出題します！



〇〇〇〇に入る4文字は何でしょう。



問1

いくつになっても安心して地域で暮らし続けるためには、

\*介護予防「自分自身の〇〇〇〇を延ばすこと（自助）」、そして、

\*生活支援「住民同士のお互いさまの支え合い（互助）」が大切です。

① 健康寿命

② 安心寿命

③ 平均寿命

問2

さぽっちー \*由来は「サポート」+「はち」で、地域の支え合いをサポートしています。

「さぽっちー」は、札幌市の「〇〇〇〇コーディネーター（支え合い推進員）」

を皆さんに知っていただくことを目的に登場したキャラクターです。

① 社会福祉

② 地域包括

③ 生活支援

# クイズの答え

です！



## 答え ① 健康寿命



介護が必要なく元気に自立して過ごせる期間のことを「健康寿命」といいます。

健康寿命を延ばすには、「十分な栄養」「適度な運動」そして「社会参加」が有効です。

「多くの社会参加をしている人はあまり社会参加していない人に比べ、男女ともうつ傾向になる確率が低い（特に男性で顕著）」「地域で役割のある高齢者は、認知症のリスクが半減し、長生きしやすい（死亡率 12%減）」「人との交流が月 1 回未満では、気力や体力が落ちやすい」「ボランティアをする人が多いまちは幸福感が高い人が多い」といった調査結果もあります。



## 答え ③ 生活支援

「生活支援コーディネーター」は「支え合い推進員」とも呼ばれ、元気な高齢者が「生活支援の担い手として社会参加しながら健康寿命を延ばす」ことをお手伝いする役割もあります。

地域の支え合いは、人のためだけでなく、本人のためにもなるのですね！

支え合いが大切



秋到来！食べ物も美味しく、活動しやすい季節になりました！



発行・連絡先：札幌市北区社会福祉協議会

TEL 011-757-2482 FAX 011-737-7270

住所 〒001-0024 札幌市北区北 24 条西 6 丁目 北区役所 1 階

担当 生活支援コーディネーター 高木（担当地区：屯田・新川・新琴似西）

クイズは  
正解でしたか？

