

ひがし高齢者支援センター だより

第9号 令和3年4月 発行

宅配弁当・配食サービスをご存じですか???



- ・ 食事の準備や制限食を気にするのが大変になってきた…
- ・ 栄養バランスが気になる…
- ・ 見守りをしてほしい…



宅配弁当や配食サービスを利用してみませんか？

栄養バランスが整っており、持病に合わせた制限食の相談も可能です。お試しができる所もあるのでお好みを確認でき、顔を合わせてお渡しするので見守りもできます。事業所によっては電気交換などのお手伝いもしています。

パンフレットは当センターにありますので、お気軽にご連絡ください。

【この地域で利用できる場所】

- ・ 市の配食サービス ・ 宅配クック 123
 - ・ COOP 配食「クルリン」 ・ 配食のふれ愛 恵庭店
- ※宅配クック 123：夕食は市の配食サービスとして利用可能。

【利用について】

- 市の配食サービス ※夕食のみ提供
- 対象：食事を作ることが困難な高齢者や障がい者の方だけの世帯
- 流れ：申込書の記入 → 訪問調査 → 利用開始
(食事制限がある方は、医師や栄養士へ確認。)
- 料金：1食400円

民間業者(宅配クック123、クルリン、配食のふれ愛)

- 流れ：お試し → 説明 → 申し込み → 利用開始
- 料金の目安：普通食 1食600円くらい～
- ※調整食等により料金が変わります。



「体力が落ちた」「歩くのが遅くなった」など感じていませんか？

当センターでは、転倒予防教室「元気ぴんぴん体操」を開催し、自宅でもできる体操を行っています。※現在は、感染予防のため一時的にお休みしています。

この体操のDVDを作成しておりますので、ご興味のある方はぜひご連絡ください。※「筋カトレーニング」も収録しています。



地域住民の皆さまへ この広報誌を活用ください！！

ボランティアを募集している方、サークルを作りたい、地域活動をしたいけど人が集まらない、などなど この「ひがし高齢者支援センターだより」に掲載してみませんか？

地域で活動しているけど、より地域とつながりたい！お知らせしたい！宣伝したい！と思っている方！！ぜひ、当センターへご連絡ください！！

地域との「つながり」のお手伝いをしたいと思います！！

サークルや地域活動に参加したい方も、ぜひご連絡ください！！

発行：北広島市ひがし高齢者支援センター

☎ 011-211-8520 FAX 011-372-6667

住所 〒061-1123
北広島市朝日町5丁目1-2（北広島東記念館内）



受付 月曜日～金曜日（土、日、祝日除く）午前9：00～午後5：30

担当地区：美沢、中央、朝日町、中の沢、稲穂町、新富町、東の里、南の里、富ヶ岡
介護や生活、健康のことなど、お困り事・



心配なことがございましたら、お気軽にご相談下さい。

当センターでは、下記の感染予防対策をして、ご相談に対応しております。

