

入場  
無料

# 第25回

手稲ふれあいフェスティバル実行委員会主催

# 手稲ふれあい フェスティバル

いつまでも安心して暮らせる手稲っていいね！  
みんなで考える、これからの食と健康



## 10.24金と25土

手稲区民センター2階

手稲区前田1条11丁目1 2階

イベントが盛りだくさん！

【講演会お申込み】



10月24日9:00~

**ふくしまルシェ** 野菜、パン、雑貨販売など  
**施設見学会** ⇒詳細、申し込みは裏面へ！

**健康チェック** 10月25日15:00~

健康機器を用いて健康チェックを受けることができ、ご自身の現在の健康状態が確認できるチャンスです！

- 活力年齢測定（体脂肪レベルなど）
- 血管年齢測定 etc

**ふくしまルシェ**

野菜、パン、雑貨販売などの出店あり！

講演会に参加された方はラーメン試食券をプレゼント（先着100名）🎁

**調剤体験** お子様向け★ 白衣を着て調剤体験！（15時15分～ 人数制限あり）

**医療・福祉相談**

医師、ケアマネジャー、医療ソーシャルワーカー等の専門職による相談ブース

13時開場

**講演会** 10月25日13:30~15:00

『人生100年時代の栄養』

～高齢者は何をどう食べればよいのか？～

高齢者食の低栄養は、食べられない、食べないに始まり、「食べること」、「しゃべること」を閉ざします。病気を招くだけでなく、予後の悪化にも繋がります。栄養指導では、おいしく食べることも、たんぱく質摂取が注目され、主食の炭水化物を減らし、エネルギー不足になっている方もいます。

本講演では、高齢者が健康で「おいしく食べて」長生きするための食事のとり方、さらに、炭水化物をとることの重要性等について解説します。



【講師】

札幌保健医療大学教授  
管理栄養士・医学博士  
川口 美喜子 先生

健康的なとろみ食として話題の「とろみコーヒー」の

開発を監修されるなど、2025年大阪・関西万博でも認められ  
未来の食のあり方にも貢献されています。

# 施設見学会 10月24日（金）

事前申込み制

申込み期間：9月24日（水）～10月10日（金） 平日9時～17時まで

集合場所：区民センター2階 第1第2会議室 受付：出発時間の20分前から開始  
※出発時間に遅れてしまうと参加できませんのでご了承ください。

## 10時10分出発コース

昼食420円

コース①（5名定員）グループホーム 特別養護老人ホーム デイサービス デイサービス 小規模多機能型居宅介護  
ほほえみの家⇒手稲つむぎの杜⇒つむぎ・織彩⇒トレリハプラス⇒SOMPOケア札幌星置

申込TEL 070-1067-5504（グループホームみやこ）

昼食500円

コース②（6名定員）小規模多機能型居宅介護 介護老人保健施設 デイケア 小規模多機能型居宅介護 特別養護老人ホーム  
サテライトたまえ⇒ ほくと・ほくとデイケア⇒ 神愛園かなやま⇒ 手稲ロータス

申込TEL 011-676-8004（さくら丘・八戸）

昼食500円

コース③（5名定員）グループホーム 特別養護老人ホーム デイサービス 軽費老人ホーム デイサービス  
愛の家⇒ 神愛園手稲⇒神愛園手稲デイサービスセンター⇒神愛園星置ハイツ⇒ いろはな

申込TEL 011-685-8201（手稲ゆうゆう・平田）

## 10時20分出発コース

昼食680円

コース④（8名定員）小規模多機能型居宅介護 特別養護老人ホーム グループホーム 小規模多機能型居宅介護  
館蜜・たまえ⇒ 札幌市稲寿園⇒ 朝風⇒ ゆずり葉明日風

申込TEL 011-684-5839（ていね大空）

昼食660円

コース⑤（8名定員）特別養護老人ホーム ケアハウス グループホーム 特別養護老人ホーム デイサービス 看護小規模多機能型居宅介護  
あすかHOUSE手稲⇒ スカイラク・青空 ⇒ ていね大空 ⇒ 我が家手稲

申込TEL 011-684-5839（ていね大空）

昼食700円

コース⑥（8名定員）小規模多機能型居宅介護 グループホーム 介護老人保健施設 ケアハウス デイサービス  
つむぎ ⇒ ふれあいの里 とみおか ⇒ 愛の里 ⇒ ホワイトキャッスル

申込TEL 011-686-3222（ライフコートステラ・石川）

昼食600円

コース⑦（6名定員）デイサービス 小規模多機能型居宅介護 グループホーム 小規模多機能型居宅介護  
トレリハセンターていね ⇒ さくら丘 ⇒ こころ居 ⇒ とも笑み

申込TEL 011-676-8004（さくら丘・八戸）

## 10時30分出発コース

昼食640円

コース⑧（8名定員）高齢者向け賃貸住宅 高齢者向け賃貸住宅 小規模多機能型居宅介護 グループホーム  
ライフコートステラ ⇒ ライフコート ⇒ さくら丘手稲 ⇒ みやこ

申込TEL 011-686-3222（ライフコートステラ・石川）

## 10時40分出発コース

昼食500円

コース⑨（7名定員）グループホーム 看護小規模多機能型居宅介護 介護老人保健施設 デイケア グループホーム デイサービス  
ほくと ⇒ エオス ⇒ 手稲あんじゅ ⇒ 手稲ゆうゆう

申込TEL 011-685-8201（手稲ゆうゆう・平田）

## 11時00分出発コース

昼食626円

コース⑩（6名定員）介護付き有料老人ホーム 小規模多機能型居宅介護 小規模多機能型居宅介護  
ラ・ナシカ手稲 ⇒ かがやき西宮の沢 ⇒ きなこ

申込TEL 011-676-5790（かがやき西宮の沢）

○全コースガイド付きです。 ○昼食代をご持参ください。 ○終了時間（区役所着）は14時～14時40分頃を予定しています。

### 【主催】手稲ふれあいフェスティバル実行委員会

札幌市医師会手稲区支部、札幌市手稲区社会福祉協議会、札幌区在宅ケア連絡会、札幌市介護支援専門員連絡協議会手稲支部、手稲区通所サービス連絡会、SKT365手稲介護老人福祉施設、介護老人保健施設、地域密着型介護老人福祉施設、認知症対応型共同生活介護（グループホーム協会）、介護付き有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、軽費老人ホーム、養護老人ホーム、生活支援ハウス、サービス付き高齢者向け住宅、（看護）小規模多機能型居宅介護、通所介護、認知症対応型通所介護、短期入所生活介護、通所リハビリテーション事業所、札幌市手稲区第1地域包括支援センター、札幌市手稲区第2地域包括支援センター、北海道医療ソーシャルワーカー協会中央E支部

### 【後援】札幌市歯科医師会手稲区支部、札幌市老人福祉施設協議会

### 【協賛】札幌市医師会手稲区支部、手稲区在宅ケア連絡会、北海道医療ソーシャルワーカー協会中央E支部、手稲区通所サービス連絡会、SKT365手稲