

# 前田・稲積地区 平成29年1月号

## すこやか倶楽部のご案内

\*皆様、あけまして\*  
おめでとうございます。  
今年もよろしくお願  
致します！



前田・稲積地区の概ね65歳以上の方を対象に、札幌市の委託を受けて『介護予防』を目的とした教室を会館等で開催しています。(参加費無料～内容により必要な場合あり)

普段出かける機会の少ない方、運動不足の方、何か楽しみたい方、等々、皆様をお待ちしております！

日時	場所	内容
平成29年 <b>2/7 (火)</b> 10:00 ～11:30	<b>手稲つむぎの杜</b> 地域交流スペース 前田2条10丁目	<b>★ラジオ体操とつるし雛作り</b> もう雪まつり(6～12日)のシーズンですね。外は寒いですが、思い切って外出してみませんか？ 体操の他、お雛様作りで春を感じましょう！ 
<b>2/13 (月)</b> 10:00 ～11:30 2月9日×切	<b>稲積記念会館</b> 1階 大広間 前田5条5丁目	<b>★沖縄三線とお弁当を味わう会</b> 講師：沖縄三線かりゆしケアーズの皆様 前回好評の『かりゆしケアーズ』の皆様をお迎えいたします。2月9日(木)まで申込みの上、お弁当代500円ご持参下さい。 
<b>2/16 (木)</b> 10:00 ～11:30	<b>前田会館</b> 1階 大広間 前田6条11丁目	<b>★転倒予防教室</b> 講師：円山クリニック 運動指導士 玉置 則子 冬場の運動解消と筋力の低下を防ぐため運動しませんか？今年も転ばない・しなやかな身体作りを目指しましょう！ 
<b>2/23 (木)</b> 10:00 ～11:30	<b>前田中央会館</b> 1階 大広間 前田8条11丁目	<b>★口腔体操とタオル体操</b> お食事を美味しく感じ、しっかり噛むことが出来るよう口腔体操を、身近なもので簡単に組み組めるタオル体操で、普段使っていない筋肉を伸ばしましょう♪タオルをご持参下さい。 
<b>2/27 (月)</b> 10:00 ～11:30	<b>稲積記念会館</b> 1階 大広間 前田5条5丁目	<b>★二つの手稲山物語</b> 講師：手稲郷土史研究会会員 沖田 紘昭 様 創作おとぎばなし『テイネの寝太郎』と明治31年、軽川に花開いた日本一の造林事業会社のお話を伺います。興味深い手稲の歴史を知る良い機会となりますので、皆様お誘いあわせの上、ご参加下さい！

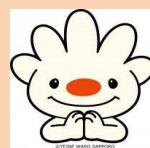
☆上記教室のお申込み・お問い合わせは

**札幌市手稲区介護予防センター まえだ**

札幌市手稲区前田2条10丁目1-7

(社会福祉法人 溪仁会 手稲つむぎの杜内) **685-3141** 吉田まで

## すこやか倶楽部でお手伝い頂ける方を募集中です！



各会場の準備や受付、お話をしたり、一緒に参加して頂ける方募集しています！  
見学も、体験も出来ますので、いつでもお越しください！お待ちしております♪

### 日常生活を振り返る～閉じこもりチェック！

- ①健康への関心～食事のバランス、運動、体や歯の健診はいかがでしょうか？
- ②家庭での役割～家事、金銭管理、買い物などしていますか？
- ③社会・地域への参加～相談できる友人・知人、活動への参加、世の中への関心、情報収集などしていますか？
- ④趣味や活動への意欲～趣味、楽しみ、おしゃれ、同世代以外の交流はしていますか？

**①～④の中で、これは見直さなければ！ということはありませんか？  
放っておくと以下のような4つの機能が低下し、やがて『寝たきりや認知症』  
に繋がる危険性があるとされています。**

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| ①運動機能（筋力、柔軟性低下）     | ②消化機能（栄養状態の悪化、免疫力の低下） |
| ③心肺機能（めまい（起立性低血圧）等） | ④行動意欲の低下（精神的、知的刺激の低下） |



**歩行能力の低下/うつ/低栄養/口腔機能の低下に。。**

### 今年どんな風に過ごしたいかイメージし、生活習慣の見直しを！

- 例えば、★おしゃれをしてみよう！（服装、お化粧品、歯の手入れ等）  
★様々な活動に参加！（ボランティア、町内会活動、趣味等）  
★健診（歯・身体）を受けよう！ ★運動しよう！  
★栄養について勉強してみよう！ などなど

**今年の目標！**



**すこやか倶楽部にも参加し、健康維持・生きがい作りや仲間との活動を！**

### 《 介護予防センターの業務内容（札幌市委託事業） 》

- ① 地域の身近な相談窓口です ～介護保険や福祉に関する様々な相談～
- ② 介護予防教室の開催 ～すこやか倶楽部、転倒予防教室等～
- ③ 地域福祉活動の支援『出前講話』等 ～認知症や転倒、低栄養予防等～

《お申し込み・お問い合わせ》

### 札幌市手稲区介護予防センター まえだ

札幌市手稲区前田2条10丁目1-7

（社会福祉法人 溪仁会 介護老人福祉施設 手稲つむぎの杜内）

**011-685-3141（担当 吉田 美千代）**

（祝祭日を除く平日、月～金曜日の9時～17時30分まで）