

前田・稲積地区 平成30年4月号

すこやか倶楽部のご案内

歩きやすくなっ
て外に出るの
が楽しみ
です～♪



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30年 5/2 (水) 10:00 ～11:30	手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目	★らくらく体操とお花見会★ 札幌も暖かい季節になりました！ 楽しい体操で身体スッキリ、美味しいお茶を頂きながら、桜を眺めながら！ ほっこりした時間を過ごしませんか？ 
5/14 (月) 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	★チェアヨガでリラックス 講師：日本ヨガ研修道場 認定指導員 吉池 あかり様 椅子に座ったまま出来る、ゆったりとしたヨガを行ないます。足腰に負担がないためどなたでもご参加いただけます！ 
5/17 (木) 10:00 ～11:30	前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目	★脳トレとタオル体操 仲間と楽しみながら行えるレクリエーションで脳の活性化！タオル体操と懐かしい音楽に合わせて身体を動かしましょう♪ 当日は、タオルをご持参願います。 
5/24 (木) 10:00 ～11:30 5月22日締切	前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目	★お好み焼き de パーティー♪ 焼き上がりが楽しみなお好み焼き！ あつあつホカホカを堪能しましょう。準備の都合上、必ず5月22日まで申込みの上、材料300円、エプロン、三角巾、お手拭をご持参下さい。 
5/28 (月) 10:00 ～11:30 5月24日締切	☆集合 稲積記念会館 前田5条5丁目	★ノルディック・ウォーキング 講師：NPO法人北海道ライフスポーツ推進協会の皆様 5月24日まで申込みの上、必ず帽子・手袋・飲み物・タオル・リュックの（ポールがある方はご持参を！）準備願います。雨天時は会館で体操を行います。 

☆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♪

☆介護予防センターに寄せられた質問・ご相談

介護予防センターでは、地域における初期相談の場として、来所による面接相談、電話相談、必要に応じて訪問も行っております。

①ご家族より～母が冬期間札幌に来ている。何か良い外出先はないか？

→すこやか倶楽部をご紹介します、参加。『色々な人とお話が出来て楽しかった。また来た時にぜひ参加したい』とお話がありました。

②ご本人より～退職してから、何か活動をしたいと思っているのだが。

→身体を動かしたいとのことで、お近くで実施している自主運動サークル、ボランティア活動等の社会資源をご案内。近くで行っている自主運動サークルに通われ、新たな仲間と活発に活動されております。

③ご近所さんより～近隣に住む高齢ご夫婦の物忘れや食事・閉じこもりなどが心配。。。

→ご近所さんと週に何度か訪問しているご家族からもご様子を伺うことが出来、ご夫婦からも体調や困りごとなどを確認。健診もしばらく受けていないとの事で受診の結果、心疾患や認知症等が見つかりました。介護保険を申請し、要介護認定を受け、様々なサービスも利用しながら、ご近所さんやご家族の見守りの元、住み慣れたご自宅での生活を続けていく結果となりました。

この他、介護保険のサービスや、認知症の事について知りたい、自主運動サークルやサロンを作りたい、講話や体操をしてほしい！など、皆様のご相談に応じております。早めの相談・早めの行動が、今後の生活を大きく変えることがあります。ぜひご活用ください！

《 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、疾病予防、口腔機能について等のテーマでお伺いします！

《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 湊仁会 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)

