

新しい年が始まりました。今年も皆様が元気で、楽しく、健康に、過ごせますようお祈り申し上げます。今年1年宜しくお願い致します。
すこやか倶楽部等に参加をして、人との繋がりを持ちながら、色々なことにトライ（寅年です）しましょう！会場では換気も行うため、暖かい服装でお越し下さいませ。

日時	会場	内容
2/14 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	ステップ体操♪ 定員：25名 締切：2/10
2/17 (木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	元気アップ！わくわく太極拳 講師：公認国体太極拳審判員 新保るみ子様 定員：25名 締切：2/15
2/24 (木) 14:00~15:00 ※開始時間が午後 となっております。 ご注意ください。	前田中央会館 前田8条11丁目	ご存じですか？ 住宅に潜む火災危険と対策 講師：手稲消防署予防課 五十嵐様 定員：25名 締切：2/22
2/28 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	楽しい脳トレ・製作活動 定員：25名 締切：2/24

留意事項 ※状況によっては、中止・参加をお控え頂く場合がございます。

- ①マスク着用、手洗い、消毒、換気、参加者間の十分な間隔等の徹底
- ②事前に配布する健康チェックシートで体調確認、風邪症状がある場合は参加をお控え下さい
- ③筆記用具、飲み物、ハンカチをご持参下さい



～サポーター募集～ 会場準備などのお手伝いや講師等募集中です！ お気軽にご参加下さい！

オンライン「スマイルフィットネス」のご案内

- 日時：①2月 2日 水曜日 10:00~11:00
②2月 8日 火曜日 10:00~11:00
③2月16日 水曜日 10:00~11:00
④2月21日 月曜日 10:00~11:00

参加申込み：初回参加時のみ 開催日の2~3日前まで
参加対象：前田・稲積地区にお住まいの概ね65歳以上の方
内容：「前田MIX体操」・「楽しい脳トレ」等を予定
必要物品：スマホやタブレット・パソコン・セラバンド
参加費用：ご自宅にインターネット環境（Wi-Fiなど）が無い方は、都度、通信費が発生します（30分で300MB程度）
※ご契約の通信ギガ数(GB)などを考慮の上、ご参加下さい



栄養クイズ！ ～〇か×でお答え下さい～

- ①「野菜」は生で食べると一番栄養が取れるので、野菜の摂取はサラダばかりを食べるのが良い。
- ②ケチャップは万能薬の効果がある。
- ③梅干しは便秘改善に効果的である。
- ④抹茶は運動する前に飲むと良い。

※答えは裏面に説明文章と共にあります。

川柳かるた 募集中

今回もM様・N様・E様ご応募ありがとうございます。

2月7日迄にハガキやメール等で送付下さい。宜しくお願い致します。

次月は【らりるるの5文字】を募集致します。皆様が楽しめる健康志向の表現をお待ちしております！

よ

よ

よ

ゆ

ゆ

ゆ

や

や

や

良きとせよ 我が人生を 進むのみ

よっこらしよ思わず声出し立ち上がる

ヨーイドン 歩道の落葉 走り出す

ゆきし年 傘寿の我も 夢多き

ゆっくりと 体動かし ストレッチ

雪の日は 断捨離日和 始めよう

優しくて はがゆい様な 我が心

やっこ風 空舞う姿 懐かしや

山なみの 白さ広がり 冬支度

詐欺被害が増えています！ ご注意を！

北海道の特殊詐欺状況（令和3年度4月～11月末の時点）

	認知件数	被害額
オレオレ詐欺	12件	31,189,743円
預貯金詐欺	18件	42,309,200円
架空料金請求詐欺	33件	128,934,410円
融資保証金詐欺	9件	12,132,034円
還付金詐欺	32件	31,862,232円
金融商品詐欺	1件	2,000,000円
ギャンブル詐欺	4件	13,502,947円
キャッシュカード詐欺	10件	14,226,000円
上記特殊詐欺の合計	119件	276,156,566円

北海道警察本部生活安全企画課 特殊詐欺対策ニュースより

令和3年度だけでも2億7千6百万円越えの特殊詐欺被害が出ているそうです。電子メールや電話・自宅への訪問等手口は多数あります。119件の内、93件が札幌で発生している状況です。

不安を感じたらまずは、ご家族や北海道警察本部生活安全企画課『特殊詐欺抑止対策係011-251-0110』に連絡し、相談をしましょう。

特殊詐欺の手口や対策等詳しい内容に関しては、北海道警察ホームページ特殊詐欺にてご確認下さい。

表面「栄養クイズ!」の答え

- ① 答えは ×
加熱することで栄養の吸収率は高まりますし、容易に摂取可能になります。生で食べる・煮て食べる・茹でて食べる、どれかに偏らないよう、様々な調理方法を活用しましょう。
- ② 答えは ○
ケチャップはアメリカで薬として特許がおり万能薬として売られていました。生トマトと同じくらい栄養素が豊富で、手軽に使えるのが良いですね。
- ③ 答えは ○
梅干しに含まれるクエン酸が便秘予防になります。その他にも食欲増進・疲労回復など様々な効果があります。
- ④ 答えは ×
抹茶には利尿効果がある為、運動する前に飲むのは控えた方が良いでしょう。仕事前などに1日1杯～3杯までを飲むのが良いでしょう。

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『介護予防教室』の開催、地域の相談窓口の他、地域福祉活動の支援、自主サークル支援等を行っております。ご希望の方は下記までご連絡下さい。



お問い合わせ

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

住所 : 手稲区前田2条10丁目1-7 (手稲つむぎの杜内)
電話 : 011-685-3141 (電話に出られない場合は、留守電対応をさせて頂き、改めてお電話致します)
メールアドレス : yobou-003@keijinkai.or.jp
営業時間 : 平日9:00~17:30、担当 : 吉田・高橋
※手稲つむぎの杜のHPでも情報を掲載しています！

LINEで友達登録するには
こちらから

