

# 前田・稲積地区 すこやか倶楽部のご案内

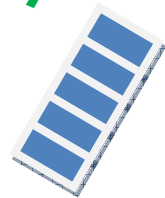
平成 29 年 8 月号

旬の野菜  
を5つ  
あげまし  
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>9/6 (水)</b> 10:00 ～11:30 9月5日×切	<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>★旬の野菜でクッキング～♪</b> 野菜をたっぷり使った料理を皆さんで♪ <u>9月5日まで</u> に申込みの上、エプロン、三角巾、お手拭、200円をご持参下さい！男性の参加者も多数お待ちしております。
<b>9/11 (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>★脳トレとラダーレーニング</b> ボールやラダー（はしご）を使って、楽しく頭と身体を動かしましょう。 呼吸に意識を集中させる体操も行います。茶話会も行いますよ～♪
<b>9/21 (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>★心ゆったり太極拳</b> 講師：札幌太極拳錬精会 代表 川村 賢氏、副代表 川村 ゆりか様 全身の力を抜いて重力と調和し、しなやかな動きで血の巡りを高め、内臓も筋肉も骨も活性化しませんか？
<b>9/25 (月)</b> 10:00 ～11:30 9月22日×切	<b>稲積記念会館</b> 1階 大広間 前田5条5丁目	<b>★旬の野菜とお楽しみ会</b> 野菜を使った簡単で美味しい料理を作ります！ <u>9月22日まで</u> に申込みの上、エプロン、三角巾、お手拭、100円をご持参下さい。何が出るかは楽しみです♪
<b>9/28 (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>★知って安全＊安心～消費者の心得</b> 講師：札幌消費者協会の皆様 様々なトラブルに遭わないために…。日頃から身近に起きている事例や手口などの情報をキャッチしましょう！ ご近所の皆様にも広めたい情報が満載です。



お出かけが多いシーズンです。運転・戸締り・火の元・暑さ・食中毒・冷えには注意したいですね

☆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♪

## ★★いつまでも元気な脳でいるために★★

認知症を予防するためには、その多くを占めている

- ・アルツハイマー型認知症（脳の神経細胞の異常が原因、全体の約 6 割を占める）と
- ・血管性認知症（脳の血管がつまって起こる、アルツハイマーについて多い）  
を防ぐことが重要です。以下のことに気を付けた生活を送りましょう！



### ★脳卒中を防ぐ

- ・運動不足・肥満・食塩の摂り過ぎ・  
飲み過ぎ、喫煙に注意



### ★運動する

- ・有酸素運動で脳の血流が増加、脳血管  
の異常を招く、動脈硬化・高血圧症・  
脂質異常症を予防

### ★脳へ良い栄養補給

- ・青背の魚～DHAが脳の神経細胞に必要
- ・ビタミンE, ビタミンC, βカロテン\*
- ・水分～不足すると脳の血管が詰まり  
やすくなる



### ★脳を活性化

- ・日々頭を使う～読む、書く、見る、  
学ぶ・人と接する

- \* ビタミンEを多く含むもの～アーモンド、ひまわり油、西瓜、赤ピーマン、鰯、鰻、卵等
- \* ビタミンCを       "       ～アセロラ、キウイ、いちご、ブロッコリー、キャベツ等
- \* βカロテンを       "       ～人参、ほうれん草、ピーマン、南瓜、柑橘類 等

## 《 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 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）