

前田・稻積地区 すこやか俱乐部のご案内

平成29年8月号

旬の野菜
を5つ
あげまし
ょう！

前田・稻積地区の概ね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 9/6(水) 10:00 ~11:30 9月5日〆切 | 手稻つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目 | ★旬の野菜でクッキング♪ 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。 |
| 9/11(月) 10:00 ~11:30 | 稻積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目 | ★脳トレとラダートレーニング 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～♪ |
| 9/21(木) 10:00 ~11:30 | 前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目 | ★心ゆったり太極拳 講師：札幌太極拳練習会 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？ |
| 9/25(月) 10:00 ~11:30 9月22日〆切 | 稻積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目 | ★旬の野菜とお楽しみ会 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。何が出るかはお楽しみです♪ |
| 9/28(木) 10:00 ~11:30 | 前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目 | ★知って安全*安心～消費者の心得 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

札幌市手稻区介護予防センター まえだ

札幌市手稻区前田2条10丁目1-7

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

すこやか俱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（脳の血管がつまつて起こる、アルツハイマーについて多い）を防ぐことが重要です。以下のことに気をつ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、鯛、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

～すこやか俱楽部、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)