



予防かわら版

発行:介護予防センター白石中央 2023年9月

☎ 011-864-5535 のぐち/やまもと

★てくてくウォーキングラリー



クイズの貼り出し **10/15(日)**まで。完歩賞の**×切**
10/23(月)白石会館まで。マップの置き場は↓、
各福祉会館、サツドラ、ツルハ、コープさっぽろ白石中央店

★冬の備えに公園体操10月末まで！

- ①南郷丘公園 月・金) 9時～9時半
- ②フレンド公園 火) 9時～9時半
- ③もつき公園 木) 9時～9時半
- ④共栄公園 木) 10時～10時半
- ⑤わらべ公園 金) 10時～10時半



お元気さんの血流講座

日 時 * 11月14日(火)
13:30～14:30
会 場 * 共栄福祉会館
講 師 * 花王グループ
参加無料
定 員 * 30名

予約×切**10/30**



年こし前のおそうじ講座

日 時 * 12月1日(金)
13:30～14:30
会 場 * 白石駅前会館
講 師 * 花王グループ
参加無料
定 員 * 20名

予約×切 **11/30**



問合せ先

介護予防センター白石中央 ☎011-864-5535

本郷通3丁目南1-35コミュニティホーム白石内 担当 野口・山本

何でも「年のせい」にしていませんか？ ～あるひとり言～

わしは、「としのせい」という者じゃ！
 言っておくが、「オットセイ」ではないぞ。
 近ごろ、わしの出番が多くて、困っておるのじゃ…
 足腰が弱ってきたら「としのせい」、食欲がないのも
 「としのせい」、やる気がでないもの「としのせい」。
 しかしじゃ、本当はわしの仕事ではないものが多いのじゃ!!
 大体な、年のせいなら、同じ年代の元気な者はどうなるのじゃ？
 持病があってもなくても 素敵に年を重ねてるではないか！ はじめから
 「年のせい」にして、長い老後を「諦める」のは、もったいないと思うぞ。
 まずは「何か」はじめて見るのも、良いのではないか？ そうしたら、
 わしの出番も少なくなるしの～。期待しておるぞ～。

私の名前は「としのせい」 ↓

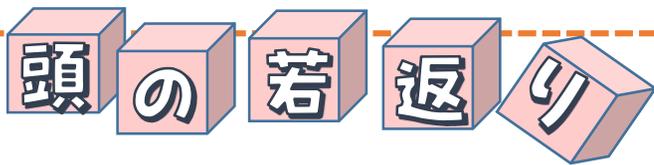


秋の養生訓「肺にやさしく」



暑い夏が過ぎ、涼しい秋。でもカラダはまだ夏。汗をかき血管を広げ体温を下げやすい
 まま。カラダは水分が抜け、冷えやすいので、秋は上着やひざ掛けで皮膚の冷えを防ぎ、
 加湿や旬の果物で乾きやすい「のどや肺」を潤おすことが肝心。

上手にカラダの冬支度をすすめましょう！



次の言葉から連想するものは何？

(例) 北海道 → ヒグマ → 鮭 → 白米

ぶとう →

きのこ →

紅葉 →

運動 →

『レモンカフェ』
 白石地区の唯一の
 認知症カフェ ♥

脳の衰えは誰にでも
 やってくる。認知症カフェとは、住
 みなれた地域で安心して暮らせるよ
 う、認知症への知識や理解を深めたり、
 認知症の方やご家族、地域の方
 が集まり、交流や情報交換する場。

「栄養セミナー&からだチェック」

10/25 (水) 13時30分～15時

コミュニティホーム白石

(申込み制) 8 6 4 - 5 3 2 1

協力*サッポロドラックストアー

札幌市白石区介護予防センター白石中央



本郷通3丁目南1-35コミュニティホーム白石内 ☎011-864-5535