

白石地区

1月予防かわら版

介護予防センターは札幌市の委託事業です

福

2025

R7.1.1発行

白石地区：介護予防センター白石中央

白石区本郷通3丁目南1-35

コミュニティホーム白石内



今年は 乙巳（きのとみ）の年 「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年

予防センターは今年もたくさんの
集いの場を作ったりお手伝いをしたりして、
お元気シニアの応援団としてがんばりま〜す！



体をポカポカに...



1日の摂取量の
目安10グラム

生姜に含まれるジンゲロールという
辛み成分に、血行促進作用があり体を
温める働きがあります。
とくに、生姜を加熱したり乾燥させ
たりすると、辛み成分がショウガオ
ールに変化し、胃腸を刺激して内臓
の働きが活発になるため、体の中か
ら温められ、冷え性の改善につな
がります。ただ、胃への刺激が強い
ので食べ過ぎには注意。



1日50g程度
玉ねぎ1/4程度

たまねぎの辛味成分であるアリシン
には、血流改善効果がある成分に変
わります。この成分は、水に溶けや
すいので、玉ねぎの茹で汁をスープ
にしたりして汁までいただく。
ケルセチンには抗酸化力があり、血
管拡張を促してくれます。油との相
性が良いため油いためなどの調理法
がおすすめです！



ビタミンE、ビタミンB1は、
手足の細い血管まで広げ、血行を良くする働きがあります。
ビタミンEが多い食材 うなぎ、ナッツ類、なたね油、あまに油
ビタミンB1が多い食材 豚肉、玄米、そば、大豆

野菜たっぷり スープ



トマト 玉ねぎ、
ニンジン ジャガイモ
ブロッコリー、鶏肉、
生姜、コンソメ、
牛乳、塩コショウ

心をほっかほかに...

食事は本来、人と人との交流を深める場です。一人での食事が常態化することは
生活の質の低下や栄養不足、健康リスクの増加を招く恐れがあります

たまには
一緒に食べよ



“集いの場掲載
お元気マップ配付中”

健康寿命を伸ばすためにも、「孤食」への対策として行政や民間企業、
地域団体による孤食を避けるための取り組みが行われています。
その一つに 地域の高齢者に向けた食事会です。

白石区でも「地域カフェ」や「ランチ会」「男の料理教室」などを行っている
集いの場 があります。1/28の介護予防教室も簡単な料理と一緒に作っ
てその場で試食する教室を予定しています。体操サークルの中には、体操後に
茶話会を楽しんでいるところもあります。

ぜひ、仲間づくりして「孤食」対策してみませんか？



うら面もご覧ください▶

2月3月シニアリフレッシュ教室

概ね60才以上の方対象に、介護予防教室を開催中です！転入してきたばかりの方や初めて参加する方も、お気軽に**電話やラインでの参加申込み**をお願いします

☆LINE登録お願い☆

介護予防センター
白石中央



011-864-5535

担当 ほりた / やまもと



共栄福社会館
平和通7丁目南1-15

◎ 2/4 (火) 10:00～11:30

「認知症の世界 VR体験会」
～認知症サポーター養成講座～

共催 共栄福社会サロンゆうゆう

協力 SOMPOひまわり生命

申込み

持ち物：□ スマホある方は持参 定員25名

◎ 3/14 (金) 10:00～11:30

「みんなで奏でる音楽会」



持ち物：

□ 陽気な気分

申込み

定員15名

白石駅前会館

平和通2丁目北3-61

◎ 2/7 (金) 13:30～15:30

「スマホを活用しよう」
～ライン編～



協力 ソフトバンク

申込み

定員20名

※貸し出し用スマホを使用

◎ 3/6 (木) 10:00～11:30

「みんなで奏でる音楽会」



持ち物：

□ 陽気な気分

申込み

定員15名

中央福社会館

白石中央1条5丁目4-36

◎ 2/27 (木) 10:00～12:00



「スマホを活用しよう」
～ライン編～

協力 ソフトバンク

申込み

※貸し出し用スマホを使用 定員20名

◎ 3/13 (木) 10:00～11:30

栄養とお口の健康講座

協力 歯科衛生士、管理栄養士



申込み 定員15名

コミュニティホーム白石

本郷通3丁目南1-35

◎ 2/12 (水) 13:30～15:00

「意外と知らない上手な眠り方」

協力 東洋羽毛

持ち物：□ うわ靴

□ 100円

申込み

定員28名

◎ 3/19 (水) 13:30～15:00

「みんなで奏でる音楽会」



持ち物：

□ うわ靴

□ 陽気な気分

申込み

定員28名