西岡地区福祉のまち推進センター

センターだより

第　１　号
平成２６年７月３日発行
発行責任者　推進センター長
西岡会館　　１－７－２－１
電話・FAX　８５４－０５３７

皆さん、お久しぶりです。６月は一時３０℃を越え真夏並みの日がありましたが、一転、長雨や肌寒い日もあり体調維持が難しい異常気候でした。そんな中、お変わりありませんか
平成２６年度第１号をお届けします。

Ⅰ　今回は、先ず、介護予防センターの事業や活動内容の紹介をします。

『介護予防センター』って知っていますか？何をやっているところでしょうか
日常、結構耳にしますね　名称から介護予防に関することかなと判ると思いますが、その通りです。では実際に、どんな事業や活動を行っているのでしょう。以下、主なものを簡単にご紹介します。

〇お元気な方を含め（６５才以上）健康面や生活面のお手伝いを行っています。
具体的には、血圧測定、転倒予防体操、ウオーキング、ふまねっと運動、高齢者向けの食事など、健康づくりを目指して、気軽にできる様々な取り組みを実践しています。
元気な高齢者が参加の“すこやか倶楽部”の活動は、月に１回発行のパンフレット『すこやか倶楽部』で会館や公園などで実施するスケジュールをお知らせしており、気軽に参加できます。
また、出前講座を町内会や各種催しの場で実施し、皆さんがご存知の西岡地区恒例のふれあい交流会や各地域の茶話会などの支援も行っております。
介護予防に関する様々の相談や支援を幅広く行っており、これらの活動は、すべて介護保険制度の中で、札幌市の委託事業です。
介護予防のいわゆる１次予防の役割を担っています。
何でも気軽にご相談くださいとのことです。
※豊平区介護予防センター西岡　西岡５条１２丁目　担当　本間卓也　電話　５８１－３０００
ｆａｘ　５８４－３００５

Ⅱ　ふれあい交流会の開催予定　9月28日(日)

『７０才以上の一人暮らしの方』を対象とした、毎年恒例の“ふれあい交流会”は、今年は、昨年より１ヶ月早く９月２８日に開催する予定です。
昼食を挟んで色々と趣向を凝らした余興をゆっくりと楽しみながらの談笑の場です。
昨年は、７０才以上の一人暮らしの方が１３０名、来賓や関係者の方、お手伝いの推進員合わせ

て２７０名の参加で大盛況の集まりでした。
　各地区の推進員の方は、それぞれの役割分担で７月から本格的に準備に取りかかって行きます。
今年は、どんな催しになるのでしょうか　大いに期待してください。
８月のお盆前には皆さんにご案内状をお届けいたします。
是非、沢山の方のご参加をお待ちしています。

Ⅲ　気を付けましょう！

○熱中症対策を

①　屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり、帽子をかぶったりしましょう。
　　部屋は、直射日光を防ぎ、風通しを良くする工夫をしましょう。

②　服装を工夫しましょう
　　通気性の良いもの、吸湿・速乾のものなどを着用しましょう。

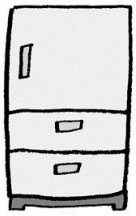
③　水分と適度な塩分をこまめに補給しましょう。さらに、枕もとにも水を置く、入浴は、ぬるめで短時間にするなど心がけましょう。
　　また、屋内でも熱中症は起こりますので、部屋の温度にも気を付けましょう。
　　人ばかりでなく、ペットの熱中症も要注意です！
　　炎天下や地表面が、まだ高温の時間帯の散歩は避けましょう。

○食中毒対策を

夏場は、食中毒にも気を付けましょう。

食中毒予防の３原則

①　食中毒菌をつけない・・・清潔・消毒を
　・手洗いをしっかりと
　・調理器具は清潔に



②　ふやさない・・・迅速・冷却を
　・調理済みの食品は、すぐに食べて、余ったものは、冷ました後、速やかに冷蔵庫に保管し、なるべく早く食べましょう。

③　やっつける・・・しっかりと加熱
　　中心部までしっかりと加熱しましょう。

編集後記

プロ野球は日本ハムファイターズが、善戦健闘、サッカーのワールドカップは、日本は残念ながら決勝ラウンドに進めませんでしたが熱戦が続いています。寝不足は危険です。十分に睡眠を摂り、快適にこの夏を乗り切り、秋にはお互い笑顔で“ふれあい交流会”でお会いしましょう。

〔広報担当：山田耕三、相澤純子〕