



すこやか倶楽部通信 10月号

すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。参加費は無料。

概ね 65 歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。



10月すこやか倶楽部案内

6 会場で開催しています。お住まいの地区の会場へお越しください。
ご自身の地区が分からない方は、下記の電話番号にお問合わせください。

❖持ち物:筆記用具・お飲み物

地区	日程	時間	内容 / 会場
西創成	7 火	10:00~ 11:30	シニア体力測定会 ～毎年知ろう！自分の体力～ 会場:西創成会館2階 (南5西7)
			
西	14 火	10:00~ 11:30	栄養士による「フレイル予防講座」 協力:雪印ビーンスターク株式会社 会場:大通・西会館集会室 2(南2西15)
桑園	21 火	10:00~ 11:30	シニア体力測定会 ～毎年知ろう！自分の体力～ 会場:桑園ふれあいセンター大広間(北7西15)
大通	15 水	10:00~ 11:30	シニア体力測定会 ～毎年知ろう！自分の体力～ 会場:大通・西会館集会室 1・2(南2西15)
			
本府・中央	17 金	10:00~ 11:30	健康カルタで口と喉のトレーニング! 会場:本府・中央まちづくりセンター(北1西2 時計台ビル 10 階)
北桑園	28 火	10:00~ 11:30	シニア体力測定会 ～毎年知ろう！自分の体力～ 会場:光明寺 1 階本堂 (北15西15)

※上記の内容や講師は、当日急遽変更となる場合があります。予めご了承ください。

※全ての日程で事前のお申し込みは不要です。

【桑園すこやかトレーニング教室】 会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北7西15)

20日(月)	第1部:9:45~10:30	第2部:10:45~11:30	内容:ラダーステップ
--------	----------------	-----------------	------------

※桑園すこやかトレーニング教室は、申込制です。ご参加を希望の方はお問合せください。

【お問い合わせ】



中央区介護予防センター大通公園 担当:千葉・阿部

Tel 271-1294



<オンラインすこやか倶楽部>

～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～



日時	10月8日(水) 10:00～11:00 ※15分前に入室可能 (40分程度が当日のプログラム、残りの時間はフリートーク)
内容	「サッポロスマイル体操をやってみよう！」
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから「Zoom」アプリを利用します。 *アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、無料で「手順書」をお渡しいたします。 *初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えしますので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoomへの入室やミュート解除などの操作が可能な方。

<介護予防コラム ～10/10は目の愛護デー～>

10月10日の「10・10」を横に倒してみてください。人の顔の「目」と「眉」に見えることから、10月10日は視力の大切さを見直す『目の愛護デー』とされています。

🧐「アイフレイル」とは？

アイフレイルとは、加齢によって目の機能が徐々に衰えていく状態を指します。見えにくさや目の疲れ、視野の変化など、目の不調が日常生活に支障をきたす前に、早期発見・早期対処することが重要です。

👁️ 見逃さないで！こんな症状ありませんか？

- ・目がかすむ、ぼんやり見える
- ・視野が狭く感じる
- ・まぶしさが増した
- ・階段でつまずきやすくなった

視力の低下は、転倒や外出機会の減少、さらには「社会的な孤立やフレイル(心身の衰え)」にもつながりやすくなります。

🧐「アイフレイル」の原因は？

以下のような病気が隠れていることもあります。

- ・白内障
- ・緑内障
- ・加齢黄斑変性 など

これらは自覚症状が出にくく、症状に気づいた時には進行している場合もあります。

✅ 目の健康を守るために・・・

- ・年に1回は眼科検診(視力・眼圧・眼底・視野検査など)
- ・気になる症状があれば、早めに眼科専門医へ相談を
- ・パソコンをご利用の方は「アイフレイル 点検しよう」でセルフチェックも可能です！

🌟 自分の目を守ることは、未来の自分を守ること

目の健康を保つことで、日常生活の自立・社会参加を続けられます。健やかな生活を送るためにも、日頃から「見え方の変化」に注意を払い、アイフレイルを予防していきましょう。

