



すこやか倶楽部通信 12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。


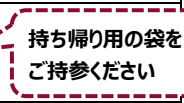


12月すこやか倶楽部案内

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	2 火	10:00~ 11:30	知って安心、備えて納得！終活講話 協力:明治 ~これからをもっと安心して生きるために~ 安田生命
			会場:西創成会館2階(南5西7)
西	9 火	10:00~ 11:30	《西野学園コラボ企画》学生と一緒に作るクリスマスガーランド 地区在住の方優先 申込制。会場を移して開催する特別編!
			会場:西野学園札幌医学技術福祉歯科専門学校(南5西11)
桑園	16 火	10:00~ 11:30	和クササイズ 講師:杉本季依美先生 ~日本舞踊を取り入れたプログラムで、脳を活性化~ 
			会場:桑園ふれあいセンター大広間(北7西15)
大通	17 水	10:00~ 11:30	知って安心、備えて納得！終活講話 協力:明治 ~これからをもっと安心して生きるために~ 安田生命
			会場:大通・西会館集会室1・2(南2西15)
本府・中央	19 金	10:00~ 11:30	楽しいレクリエーション&クリスマス茶話会
			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	23 火	10:00~ 11:30	創作活動「紙紐でつくるしめ縄リース」 ~オシャレなアレンジでお正月を迎えましょう~ 
			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)

15日(月)	第1部:9:45~10:30 第2部:10:45~11:30	内容:タオル体操
--------	--------------------------------	----------

※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	12月10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	健康講話「感染症から身を守ろう！」 協力:中央区第1地域包括支援センター
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 ～美味しいクリスマスケーキには注意が必要！？～>

12月になると、街はイルミネーションに彩られ、ケーキ屋さんのショーケースには華やかなクリスマスケーキが並びます。家族や友人と過ごすひとときに、甘いケーキは欠かせない存在かもしれません。

ただし、気をつけたいのが「高脂血症」です。高脂血症とは、血液中に含まれる脂質(コレステロールや中性脂肪)が多くなりすぎる状態を指します。特に「悪玉コレステロール」が増えすぎると血管の内側に脂肪がたまりやすくなり、放っておくと動脈硬化を進める原因となります。

クリスマスケーキは、砂糖や生クリーム、バターを多く使うため、脂質やカロリーが高くなりがちです。もちろん「ケーキは絶対NG」というわけではありません。大切なのは食べ方の工夫です。例えば・・・

- ①家族で分け合って一人分を小さめにする
 - ②生クリームたっぷりのケーキより、フルーツ多めのものを選ぶ
 - ③ケーキを食べた日は夕食を少し控えめに調整する
- といった工夫で、楽しみながら健康を守ることができます。



クリスマスは「心の栄養」になるイベントでもあります。大切なのは「食べすぎない工夫」と「日々の生活習慣」。高脂血症は自覚症状がほとんどなく、健康診断で初めて指摘されることも多いのですが、放置すると心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気につながるリスクがあります。一年を振り返りながら、来年も元気に過ごせるように、バランスのとれた食事と運動習慣を意識してみましょう。