



# すこやか倶楽部通信 9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。



## 9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	助け合いゲーム(さわやか福祉財団)で地域の絆作り 協力:第2層生活支援コーディネーター
			会場:西創成会館2階(南5西7)
西	12 金	10:00~ 11:30	《西野学園コラボ企画》リハビリ学生と体操教室! <u>地区在住の方優先</u> 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	オーラルフレイル講話と健口体操 協力:北海道歯科衛生士会
			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	モルック体験 ~ニュースポーツで楽しく運動! ~ 雨天の場合は会館内で体操を行います
			集合場所:大通・西会館集会室1・2(南2西15)
本府・中央	19 金	10:00~ 11:30	シニア体力測定会 ~毎年知ろう!自分の体力~
			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	30 火	10:00~ 11:30	体のびのびボール体操!(「ガンバルーン体操」) 講師:健康管理士一般指導員 どもんなおみ先生
			会場:光明寺 1階本堂(北15西15)

詳細は  
別紙参照

※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)

8日(月)	第1部:9:45~10:30 第2部:10:45~11:30	内容:筋トレ
-------	--------------------------------	--------

※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わせください。

### 【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	9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	腸活ですっきり快便・免疫力アップ! 協力:北海道栄養士会栄養ケア・ステーション
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 ～いまからできる認知症予防～> \ 9月は認知症月間 /

### ○認知症予防についての考え方

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありませんが、ライフスタイルの改善で、認知症の発症リスクを減らしたり進行を緩やかにすることが期待できます。

### ○予防のためのポイント

- ▷ 生活習慣病(高血圧症・脂質異常症・糖尿病など)への対策
- ▷ 運動や食生活の改善
- ▷ 脳を使う活動
- ▷ 社会参加

### ○脳の活性化を図る \ 楽しくおこなうことが大切 /

- 1 快刺激で笑顔に
- 2 コミュニケーションで安心
- 3 役割・日課をもつ
- 4 ほめる・ほめられる



これを楽しみながらおこなうことで、意欲をもたらす脳内物質(ドーパミン)が放出され認知機能の維持に役立ちます。

認知症のことをもっと知りたい、好きなことを活かして自分らしくいきいき暮らし続けたいと思った方は、認知症のことや地域のこと、希望など語り合うことができる地域の拠り所「スマイルオレンジチーム」に参加してみませんか？

#### スマイルオレンジチーム桑園

桑園ふれあいセンター(北7西15)  
火曜日 13時～16時半

#### スマイルオレンジチーム西19丁目

社会福祉総合センター(大通西19丁目)  
木曜日 13時～16時

スマイルオレンジチームのお問合せは ☎ 209-2939  
中央区第1地域包括支援センター オレンジコーディネーター 櫻井まで

