

チャレンジ企画 参加者募集 おうちでチャレンジ介護予防！

西東通信

令和2年
8月発行
発行者
介護予防
センター
厚別西東



かよるん

チャレンジ期間	①9月1日～9月30日 ②10月1日～10月31日 ③11月1日～11月30日 (1ヶ月毎)
参加条件	・概ね65歳以上の方 ・何らかの介護予防活動に取り組み、記録できる方
参加費	無料
申込方法	参加希望の方はチャレンジ期間の5日前までに当センターへ電話。住所・氏名・生年月日・電話番号を登録。活動記録用紙は郵送等にてお渡します
チャレンジ賞	各期間で活動記録を提出した方の中から抽選で10名様に手作り小物をプレゼント
記録提出	チャレンジ期間終了の翌月15日までに提出。 小野幌会館・厚別西会館・森林公園会館の玄関にある回収箱、もしくは当センターへ郵送

※裏面も確認してください

介護予防センター厚別西東
厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘4階 ☎896-5019
介護予防センターは札幌市の委託事業です

介護予防とは、要介護状態になることを遅らせ、未然に防ぐこと、すでに介護が必要な場合は状態が悪化させないよう努め、改善を図ることを目的として行うもの。特定の活動を示したものではありません。身体を動かすこと、三食バランスのよい食事、おしゃべり、口腔体操、趣味活動を通しての心身活性化を図ることなども介護予防です。

介護予防活動



外出自粛は二月末から長期間になり、『膝痛の出現や悪化』『体重増加』『うつ傾向』『頭がボヤっとする』などの声が当センターにも届いております。
新型コロナウイルスが高齢者に及ぼす影響について、慶応大大学院健康マネジメント研究科の堀田教授らの研究グループがアンケート調査を実施。在宅のケアマネジャーの回答をみると、利用者への影響は

『仲間がいないと運動が続かない』という方が多いのが実情

外出自粛により身体が変化
身体機能や認知機能を
維持するための活動を

『通院や集いの場に行けない』が多く、身体の変化として『身体機能の低下が進み重度化』『精神面の不安定さ』『不定愁訴の訴え』『認知症状の出現・悪化』が見られているとの結果でした。

自宅で介護予防活動 少しずつコツコツ継続

介護予防活動を自宅で継続していくきっかけとして『おうちでチャレンジ介護予防』に参加してみませんか。まずは一ヶ月間、チャレンジ賞もあります(左上の表を参照)。

です。通いの場は必要ですが、感染予防を図る慎重な行動も求められます。現在の新型コロナウイルス感染症の状況から、教室や通いの場だけでなく、自宅で介護予防活動を行うことが必要です。

裏面もご覧ください



回収箱



手づくりのプレゼント
エコバックなど

おうちでチャレンジ介護予防 参加の方法と流れ



チャレンジ終了後も活動継続しましょう！

チャレンジ登録

- ・チャレンジ期間開始の5日前までに予防センターへ電話
- ・登録した方に予防センターから活動記録用紙をお届け

介護予防 チャレンジ

- ・毎日コツコツ活動を行う（1ヶ月間）
- ・活動記録用紙に活動内容を記録

活動記録 を提出

- ・チャレンジ期間終了の翌月15日までに活動記録を提出
- 記録は回収箱に入れるか、予防センターへ郵送などで
- 回収箱は小野幌会館・西会館・森林公園会館の玄関に設置
- ※提出が難しい場合はご相談ください

抽選でプ レゼント

- ・活動記録提出された方の中から抽選を行い
- プレゼントを差し上げます（内容はお任せ願います）

介護予防教室の様子

ドコモショップ厚別西店の協力を得て『スマートフォン講座』を開催しました。



シニアのための簡単スマートフォン講座

介護予防活動の参考に
教本や DVD が必要な方、当センターにご相談ください

動画配信
かいごよぼう
TV



教本あり
タオル体操

教本・DVD あり
楽笑体操

DVD 貸し出しあり
札幌市のホームページ動画あり
サッポロスマイル体操

介護予防教室 参加者募集中

申し込み必要です（教室 1 週間前まで）

◎お問い合わせ・お申し込み先

介護予防センター厚別西東 ☎896-5019



厚別西会館 2 階（厚別西 2 条 3 丁目 8-31） 定員 15 名程度 参加料無料

日時	内容
9月3日（木）13:30~14:30	『おなかの健康教室』 講師 ヤクルト

喫茶花一輪（厚別西 4 条 5 丁目 9-20） 定員 5 名程度 お茶代 500 円

日時	内容
9月12日（土）13:30~15:30	『花一輪サロン』 体操・ピアノ演奏