

西東通信

令和3年
11月発行
発行者
介護予防
センター
厚別西東



が大事です。身体機能等に心配があれば、まずはご相談ください（裏面に相談先を紹介）。

募集 自宅での活動を応援します！ お一人で、グループや友人同士で 毎日健幸チャレンジに参加しませんか

寒くなりました。また雪がある生活がやってきます。夏期間は、ウォーキング等の屋外活動を積極的にいき、健康づくりや介護予防に励まれていた方も多くおられたと思います。冬期間は、除雪作業が運動という方もおられるかもしれませんが、閉じこもりがちの生活、運動不足になる方が多くなります。コロナ禍の長期の自粛生活により『うつ傾向』『身体機能や認知機能の低下』等の影響があることが明らかになっていきます。何事も悪くなったことを改善するには大きな力が必要です。そのなる前の『予防』『早期対応』

コロナ禍であるこの冬、自宅での活動をお勧めします。それは『難しい』『続かない』という方がほとんど。それでも自宅での活動は必要です。自宅での活動のきっかけになるよう『毎日健幸チャレンジ』を企画しました。活動内容は簡単なもの。欠かせない項目の『運動』『栄養』『口腔機能』『社会参加・交流』が入っています。チャレンジ冊子をみて、その日の活動を行い、チャレンジ表に記入。これを翌月の〆切までに提出。提出頂いたものは理学療法士の先生にも見てもらいお返しします。現在、チャレンジ参加者募集中です。ご希望される方は下記の当センターへご連絡を。

現状維持を図るための活動を行おう
毎日の活動で力をつけよう
長続きの秘訣は、仲間がいること
一緒に活動できなくても、電話等で話をしよう

【毎日健幸チャレンジ】
期間：12月～2月（3ヶ月）
概ね65歳以上の方が対象
参加費は無料

- ① **毎日行うこと**
 - ・チャレンジ冊子をみてその日の運動を行う。
 - ・食事は3食摂取、牛乳・乳製品を摂る（運動後の摂取がお勧め）。
- ② **20のつく日**
 - ・10・20・30日は、毎日の活動に+お口の体操を追加して行う
- ③ **5のつく日**
 - ・5・15・25日は、毎日の活動に+社会参加・交流を追加して行う
- ④ **チャレンジ表提出**
 - ・翌月提出【〆切1/7、2/5、3/5】
 - ・当センターへ郵送か回収箱に提出
 - ・回収箱は小野幌会館、厚別西地区センター、森林公園会館に設置

毎回チャレンジ表を提出された方には**参加賞**をプレゼントします！

18日 チャレンジ冊子



申込後にお渡しするチャレンジ冊子（カラー）が印刷の関係で文字が見づらくなっております。必要な方には白黒版の冊子もお渡しいたします。

チャレンジ表

※氏名：	【厚別西・西・北・山本】			
①毎日チャレンジ冊子をみてその日の運動を行う	1	2	3	4
②食事は3食摂取、牛乳・乳製品を摂る（※お口の体操は追加して行う）	1	2	3	4
③5のつく日 10日 15日 25日は『社会参加・交流』を追加して行う	1	2	3	4
④チャレンジ表または〆切日記入、書きスペースはその日に記入していることが必要です	1	2	3	4

個人でも、仲間やグループでの参加も OK！
参加をご希望される方は必ず事前にご連絡下さい。チャレンジ冊子やチャレンジ表をお渡しいたします
途中からの参加も OK です 100名様まで受付します
体調やご都合に合わせて、無理なくコツコツ活動しましょう！
申込先：厚別区介護予防センター厚別西東
☎011-896-5019（月～金 9時～17時半）
※住所は裏面に記載しておりますので確認願います

裏面もご覧ください