



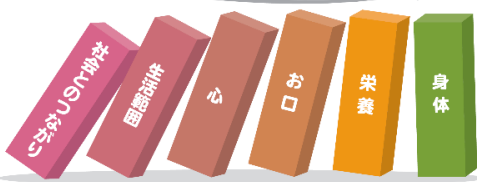
介護予防 アクティブシニアを応援します！ 自分のために活動しませんか？

コロナ禍 フレイルに陥る危険性大

フレイルとは…
健康な状態と要介護状態の中間の段階

フレイル・ドミノ

ドミノ倒しにならないよう！



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図



ノルディックウォーキング



シニアヨガ



原始林さわやかサロン



筋力アップ教室

介護予防センターは、高齢期になっても心身共にハツラツと過ごせるよう応援するセンターです。『元気を保つ・続ける』ための支援、少し弱ってきた方には『元気を少しでも取り戻す』ため介護予防教室・地域で活動しているグループ・体操の紹介等を行っています。個人だけでなく、グループや地域に対して、地域の関係機関と連携を図り支援を行っています。

フレイルの入口は社会との繋がりを失うこと

「コロナ禍、外出自粛等で誰もがフレイルに陥る危険性があります。予防の三本柱は栄養・運動・社会参加です。特に『社会との繋がり』を大事にして、フレイルにならないよう活動を行いましょう。介護予防センターが係っている介護予防教室やグループの様子を写真にてご紹介します。またコロナで活動、オンラインで自宅から参加できる教室も行っています。『活動したい』『どうしたらいいの?』等、是非ご相談ください(電話八九六五〇一九)。

西 東 通 信

令和4年
9月発行

発行者

介護予防
センター
厚別西東



出典：東京大学高齢社会
総合研究機構の飯島研究
室「フレイルを知ろう」



【参考】各会館等で活動しているグループ。※このマップはお渡し可能です。お問合せください！TEL896-5019

厚別西

やわらぎ農場厚別西
5-4-1(48)
すずらんクラブ
日時：第1・3月曜(8時)
10:00-12:00
内容：体操・折り紙・手芸など
参加費：無料
その他：材料は持参

板合会館(厚別西5-1-24-12)
さくらクラブ
日時：第2月曜 10:00-12:00
内容：体操・リズム体操など
参加費：無料
その他：上記必要
協力：元気シニアサポーター
健康づくりサポートプロジェクト

厚別西会館(厚別西2-3-31)
厚別西地区福祉のまち推進センター
はつらつ体操教室
日時：第2月曜 13:30-15:00
内容：体操・ストレッチ・ふくねなど
参加費：無料
その他：上記必要
協力：元気シニアサポーター
健康づくりサポートプロジェクト

高家クラブアウテ
日時：第2・4月曜 13:30-14:30
内容：体操・オールド体操など
参加費：前席300円
協力：健康づくりサポートプロジェクト

厚別西地区センター(厚別西4-4-10-1)
まな板の会
日時：毎週火曜 10:00-12:00
内容：体操・男性体操教室
参加費：材料費など実費負担
協力：女性サポーター

厚別西ジム
日時：毎週火曜 10:00-11:00
内容：ストレッチ・総力トレ
参加費・毎月1回200円 上靴・ヨガ
マット
協力：健康づくりサポートプロジェクト

厚別東

西野会館(厚別東4-4-3)
小野会館(厚別東4-4-3)
日時：第1・3月曜 13:30-15:00
内容：体操・ストレッチなど
参加費：無料
協力：健康づくりサポートプロジェクト

小野会館(厚別東4-4-3)
小野会館(厚別東4-4-3)
日時：第1・3月曜 13:30-15:00
内容：体操・ストレッチなど
参加費：無料
協力：健康づくりサポートプロジェクト

小野会館(厚別東4-4-3)
小野会館(厚別東4-4-3)
日時：第1・3月曜 13:30-15:00
内容：体操・ストレッチなど
参加費：無料
協力：健康づくりサポートプロジェクト

小野会館(厚別東4-4-3)
小野会館(厚別東4-4-3)
日時：第1・3月曜 13:30-15:00
内容：体操・ストレッチなど
参加費：無料
協力：健康づくりサポートプロジェクト

小野会館(厚別東4-4-3)
小野会館(厚別東4-4-3)
日時：第1・3月曜 13:30-15:00
内容：体操・ストレッチなど
参加費：無料
協力：健康づくりサポートプロジェクト

厚別西東

地域で健康づくりや介護予防に取り組んでいる自主活動の場をご紹介します。
※新型コロナウイルス感染症で、活動休止しているグループも数あります。

厚別東 厚別西地区の老人クラブ
お問合先：厚別東地区保健福祉部保健福祉課
☎011-895-2471

小野会館(厚別東4-4-3)
小野会館(厚別東4-4-3)
日時：第1・3月曜 13:30-15:00
内容：体操・ストレッチなど
参加費：無料
協力：健康づくりサポートプロジェクト

小野会館(厚別東4-4-3)
小野会館(厚別東4-4-3)
日時：第1・3月曜 13:30-15:00
内容：体操・ストレッチなど
参加費：無料
協力：健康づくりサポートプロジェクト

小野会館(厚別東4-4-3)
小野会館(厚別東4-4-3)
日時：第1・3月曜 13:30-15:00
内容：体操・ストレッチなど
参加費：無料
協力：健康づくりサポートプロジェクト

厚別西東

地域で健康づくりや介護予防に取り組んでいる自主活動の場をご紹介します。
※新型コロナウイルス感染症で、活動休止しているグループも数あります。

厚別東 厚別西地区の老人クラブ
お問合先：厚別東地区保健福祉部保健福祉課
☎011-895-2471

小野会館(厚別東4-4-3)
小野会館(厚別東4-4-3)
日時：第1・3月曜 13:30-15:00
内容：体操・ストレッチなど
参加費：無料
協力：健康づくりサポートプロジェクト

小野会館(厚別東4-4-3)
小野会館(厚別東4-4-3)
日時：第1・3月曜 13:30-15:00
内容：体操・ストレッチなど
参加費：無料
協力：健康づくりサポートプロジェクト

小野会館(厚別東4-4-3)
小野会館(厚別東4-4-3)
日時：第1・3月曜 13:30-15:00
内容：体操・ストレッチなど
参加費：無料
協力：健康づくりサポートプロジェクト

裏面もご覧ください

10・11月の教室のお知らせ

参加無料／申込必要

新型コロナウイルスの関係で、教室の中止や延期、オンラインでの開催等に変更する場合がありますのでご了承ください。

参加を希望される方は、下記の連絡先に開催日 1 週間前までにお申し込みください。また、申込者が定員に達した時点で締め切りとします。

日 時	内 容	会 場	定 員	その他
10/5 (水) 10:30～11:30	膝痛とその予防	厚別西地区センター (厚別西 4 条 4 丁目 10-1)	15	講師：リハビリ職 動きやすい服装でいらしてください
10/28 (金) 14:00～15:00	生活習慣病と認知症の話	小野幌会館 (厚別東 4 条 4 丁目 9-3)	20	講師：薬剤師
11/25 (金) 14:00～15:00	腰痛とその予防	小野幌会館 (厚別東 4 条 4 丁目 9-3)	20	講師：リハビリ職 上靴必要、動きやすい服装でいらしてください
11/30 (水) 10:00～11:30	スマートフォン学習会 (もっと使えるようになりたい編)	厚別西地区センター (厚別西 4 条 4 丁目 10-1)	8	講師：ドコモショップ厚別西店 どのメーカーの方も参加 OK です。ご自身のスマートフォンはお持ちください ビデオ通話や Zoom の体験も行います

オンライン介護予防教室を開催しています！ 毎週火曜日 11:00～11:30

自宅から参加できます。プログラム内容やオンライン接続について等、お問合せください。

自主グループでも講話します！

※講話のみ参加 OK！ ご希望される方は当センターへご連絡ください

➤ 小野幌はつらつサロン

高齢者の住まい 10/12 (水) 10:30～11:30 小野幌会館

➤ 元気クラブ

やってみよう！ 習字 10/20 (木) 14:00～15:00 DCM 厚別東店カルチャースペース

➤ スペースコミュニティカフェ

握力をつけよう！ 11/1 (火) 13:30～14:00 カフェスペース



認知症予防 10 か条

出典：認知症予防財団

- 第1条【食事】塩分と 脂肪を控えて バランス良く
- 第2条【運動】歩こうよ 手足を動かし 脳刺激
- 第3条【不摂生】深酒と タバコをやめれば 病なし
- 第4条【健診】習慣病 肥満に血圧 早めの一手
- 第5条【転倒】気をつけよう 頭の打撲 引き金に
- 第6条【興味】好奇心 前向き人生 いつまでも
- 第7条【趣味・日記】考えて まとめて表現 よい習慣
- 第8条【人間関係】こまやかな 気配り欠かさず お付き合い
- 第9条【若さ】老け込むな おしゃれ心を 忘れずに
- 第10条【ストレス】くよくよと 考え込まず ため込まず

新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力ください

体温（自宅でも測定）・体調を確認します。ご自身・周囲の方で発熱や体調不良の場合は参加を見合わせください。会場に着いたら手指消毒、マスク着用をお願いします

【発行者・お問い合わせ先】

〒004-0069

厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘 4 階

介護予防センター厚別西東

☎896-5019 (月～金 9 時～17 時半)

介護予防センターは札幌市の委託事業です

裏面もご覧ください