

## 介護予防講座

西区では、区の保健師や介護予防センター、地域包括支援センターの職員などが皆さんのご希望に応じて地域に出向き、介護予防について分かりやすく説明を行う「介護予防講座」を実施しています。分かりやすいパンフレットを使い、簡

単な体操なども行いながら、介護予防の効果や方法を学べる30～40分程度の講座です。

### ●申し込みできるのは？

西区在住の中高齢の方々が集う町内会や福祉のまち推進センター、老人クラブなど、グループでどうぞ。

【詳細】 西区保健福祉課TEL (641) 2400内線625

## おじやましました

老人クラブ「発寒若草会」で行われた介護予防講座におじやましました。同会では、独自の「いきいき体操」を創作し、日ごろから健康づくりに励んでいるそうです。



▲いきいき体操の様子

声も童謡の「へもしもしかめよ」の旋律で介護予防について歌ったり、家庭でもできる筋力アップの体操をしたりと、楽しい雰囲気になっていました。



▲介護予防講座の様子



参加者の声  
木田セツ子さん

介護予防は知っているようで、知らない方が多いと思うので、この講座はためになりますよ。私も介護予防を実践して、いつまでも元気でいたいです。

この日、介護予防センター発寒の職員が講師を務め、介護予防のパンフレットを使いながら、介護予防の必要性や方法を紹介しました。体の状態や生活習慣を知る「いきいき度チェック」では、参加者から「私は大丈夫よ」などの

## 介護予防フェアを開催します！！



▲昨年の介護予防フェアの様子

西区では、地域包括支援センターや介護予防センターなどと協力し、西区介護予防フェアを開催します。

日時 9月30日(火)午前9時30分～午後4時

会場・内容

- ①イオン札幌発寒ショッピングセンター一階(発寒8-12) ジャスコ果物売り場：栄養(口)コーナー(試食とレシピ紹介)。
  - ②同ライラック広場：測定(口・足)コーナー(血管血液循環測定、かむ力測定)ほか。
  - ③同はまなす広場：測定(足)コーナー(握力測定、ひざ伸展測定)。
  - ④同すすらん広場：うつ・認知症予防(気持ち)コーナー(お笑いステージ、ミニすこやか倶楽部、認知症予防などの書籍紹介)ほか。
- 費用・申込 無料。直接会場へ。

【詳細】 西区保健福祉課TEL(641)2400内線625