

◆絵てがみ教室

介護予防センター北一条主催の「水彩画の絵てがみ教室」が、時計台記念病院（北一東一）の講義室で開催されました。



▲筆を垂直にして描くトレーニング

参加者全員で健康チェックと健康体操を行った後、絵筆を垂直に立てて、直線と円を描くトレーニングを始めました。

講師の渡邊沙智子先生は「筆先に神経を集中させて、ゆっくりと描いてください。普段あまり使わない右脳を活性化させる最適の訓練です」と説明。

参加者は、各自持ち寄った題材をはがきに描き始め、早い人では一時間ほどで二〜三枚を描いていました。



▲全員で健康体操をしています

◆健康講話会

参加者は、「最初は肩が凝ったけど、筆先に神経を集中させて描いていると、体が温かくなります。出来上がった自分の作品には、とても愛着を感じます」と楽しそうに仲間と話していました。

介護予防センター北一条主催の「血圧のおはなし」をテーマにした健康講話会が豊水会館（南八西二）で開催されました。

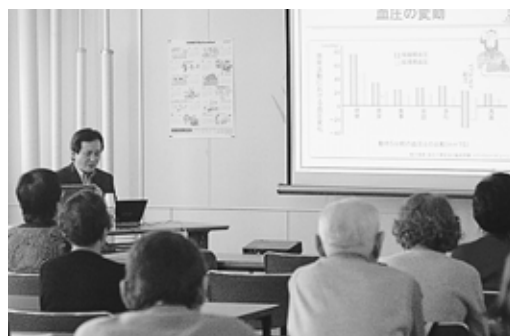
参加者は、血圧や握力測定などの健康チェックを受けた後、全員で健康体操を行いました。

時計台記念病院の浦澤一史先生から話があり、参加者は「普段から自分の血圧を知る

ことは、大切なことだとよく分かりました」と話していました。

介護予防センター北一条の齊藤寛子さんは「すこやか倶楽部は地域の皆さんに支えられて、初めて活動ができます。最初は地域の方々と話をするのに緊張しましたが、今では町内会や福祉のまちづくりのイベントなどにも、参加させてもらっています。地域の皆さんのご協力をお願いしながら、楽しい『すこやか倶楽部』を

地域と共に



▲浦澤先生の説明を真剣に聴く参加者



▲齊藤 寛子さん



自分の生活を振り返ってみよう

介護予防のための第一歩は生活機能の低下を未然に防ぐことです。

保健福祉課で配布中のパンフレット（左参照）に掲載されている「生活機能チェックリスト」で運動機能の向上、物忘れ予防、閉じこもり予防などについてチェックしてみましょう！

「すこやか倶楽部」では、楽しみながらより健康的な身体づくりを目指して、さまざまな活動を行っています。ご近所のお友達と気軽にあなたが住まいの地域にある「すこやか倶楽部」に参加してみませんか。

●中央区の地域包括支援センターと介護予防センターの一覧

地域包括支援センター名 介護予防センター名	住 所	TEL	担当 地区
中央区第1地域包括支援センター	大通西19丁目社会福祉総合センター内	612-2939	山鼻、東、苗穂、豊水、東北、桑園、大通公園、西、西創成
介護予防センター旭ヶ丘	旭ヶ丘5丁目6-51	532-6110	山鼻
介護予防センター北1条	北1条東1丁目2-3	251-1340	東、苗穂、豊水、東北
介護予防センター大通公園	北1条西9丁目リソラージュプラザ	271-1294	桑園、大通公園、西、西創成
中央区第2地域包括支援センター	旭ヶ丘5丁目6-51	520-3668	宮の森、幌西、曙、円山、南円山
介護予防センター宮の森	宮の森1238番地1	611-7741	宮の森
介護予防センター曙・幌西	円山西町4丁目3-20	633-6055	曙、幌西
介護予防センター円山	円山西町4丁目3-20	633-6056	円山、南円山

高齢者、障がい者の保健福祉制度全般の相談・支援を行っています。

保健師が家庭訪問などで健康相談も行います。

（詳細）

中央区保健福祉課
保健支援係
南3条西11丁目
☎231-2400（代表）