

高齢社会で生き生きと ～介護予防生活のススメ～



◀西創成すこやか倶楽部での「そば打ち体験講座」

いつまでも生き生きと自分らしく生きること。これを実現するためには病気の予防だけでなく、老化に伴う生活機能低下のサインをいち早く発見し、適切な介護予防を行うことが大切です。今月は住み慣れた地域で元気に生活するための取り組みについてご紹介します。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎(011)231-2400(内線224) FAX(011)231-6539

中央区役所 〒060-8612 南3西11 ☎231-2400
中央保健センター 〒060-0063 南3西11 ☎511-7221
中央区土木センター 〒060-0012 北12西23 ☎614-5800

中央区民センター 〒060-0062 南2西10 ☎271-1100
旭山公園通地区センター 〒064-0809 南9西18 ☎520-1700

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」 ラジオノスタルジア (FM78.6MHz) 毎週月曜午後0時30分～
「中央区だより」 ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前10時10分～



いつまでも元気に



日本は、高齢者人口が14%を超えた高齢社会(※)であるとともに、世界でも有数の長寿国です。

しかし、高齢社会を迎えた私たちの周りでは、寝たきりや認知症などで、介護を必要とする方が増えています。

このため、多くの高齢者が「健康で元気に」暮らすことができるよう、今から介護が必要な状態にならないように予防する(介護予防)ことが大切です。

※高齢社会とは、65歳以上の人口割合が全体の14%を超える社会



相談窓口は？

介護予防の相談窓口は次の三つがあります。お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーが、介護予防を必要とする方に個別の状態に応じた介護予防プランをつくり、サービスの調整をいたします。

介護予防センター

閉じこもり・認知症・転倒予防などの介護予防事業を地域で実施しています。

また、地域の高齢者や家族の相談に応じます。

中央区役所

保健福祉課の保健師が介護予防や療養上の相談に応じます。

※問い合わせ先は3ページ表参照



「すこやか倶楽部」は

中央区にある六カ所の介護予防センターでは、閉じこもり予防の取り組みの一つである「すこやか倶楽部」を開催しています。

「すこやか倶楽部」は、おおむね六十五歳以上の方を対象に、一人ひとりが元気に生活できるように、心と身体を動かして楽しく交流できる場です。

お住まいの近くの集会所や地区会館などで、転倒防止や健康増進のための体操、認知症予防のための絵手紙や陶芸などの創作活動、食事会や遠足など楽しみながら健康づくりのできる趣向を凝らした行事を実施しています。



◆そば打ち体験講座

介護予防センター大通公園主催の「みんなで作ってみよう!そば打ち体験講座」がマルゲンビル(南八西五)で開催されました(表紙写真参照)。二十五人の参加者は、健康チェックを受けた後、札幌手



▶講師の実演を真剣に見学する参加者

転倒骨折予防のために

○転倒骨折予防体操のオススメ

札幌市では、「転倒骨折予防テキスト」(写真右)を作製し、転倒・骨折予防体操をお薦めしています(テキストは保健福祉課で配布中)。

○運動能力向上トレーニング教室のご利用を

中央老人福祉センターでは、転倒防止のための足腰を鍛える運動を必要とする65歳以上の方を対象に、理学療法士の指導による「運動能力向上トレーニング教室」を同センター(大通西19・社会福祉総合センター2階)の機能訓練室で開催しています。 ※詳細は、地域包括支援センターまで



☆理学療法士の児玉 研さんからのアドバイス☆

日常動作に使う筋力・バランス感覚が落ちないように、まず、お腹回りとおももの筋力を鍛える体操を行ってください。息を止めずに、ゆっくりとした動作で行ってください。



◀児玉 研さん

打ちそばは愛好会講師のそば打ち実演を見学しました。その後、グループに分かれ、そば打ちを始めた参加者は、初体験ということもあって上手にこねられなかったり、麺切りが太かったり細かったり

と悪戦苦闘。講師から上手に作るコツを聞き、立派に作り上げました。参加者は「そば打ちは初めての体験ですが、面白かったし、とてもおいしかった」と話していました。

◆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。

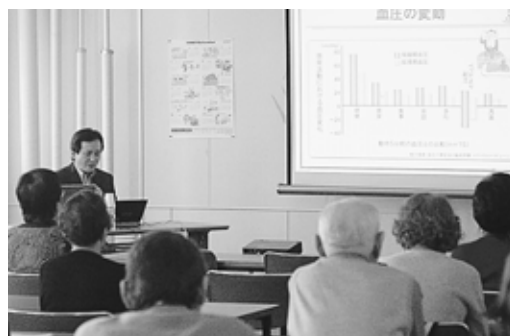
参加者は、血圧や握力測定などの健康チェックを受けた後、全員で健康体操を行いました。

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）



ウィンタースポーツフェスタ in 大倉山



▶ 大人気のチューブすべり



◀ カンテ（踏切台）の下で写真撮影

2月10日（土）・11日（日・祝）、大倉山ジャンプ競技場（宮の森1274）において、「ウィンタースポーツフェスタin大倉山」が行われ、区民や観光客など大勢の人たちでにぎわいました。ジャンプ台のランディングバーンをタイヤチューブで滑り降りる「チューブすべり」やランディングバーン横の階段を徒歩で上る「Satz階段ツアー」など子どもから大人まで楽しめるイベントがたくさん用意され、来場した参加者は雪遊びを満喫しました。

雪で遊ぼう！ 親子雪遊び大会

2月4日（日）、柏中学校三角グラウンド（南21西6）において、「第28回山鼻地区親子雪遊び大会」が行われ、地域の幼児から大人まで約300人が楽しみました。大会は雪が時折強く降る中で行われましたが、「ペロペロあめ拾い」や「玉運び競走」などのゲームが始まると、参加者や観客からは、大きな歓声が聞かれました。

▶ 玉運び競走をする子どもたち



自分たちで街を守ろう！

1月20日（土）、中央小学校（大通東6）グラウンドにおいて、東地区連合町内会の主催による「冬の震災体験」が行われ、地域住民約140人が参加しました。落雪による不明者の救出体験や水バケツリレーによる消火訓練など、本番さながらの訓練が行われました。

◀ タンカで救出者を運ぶ様子



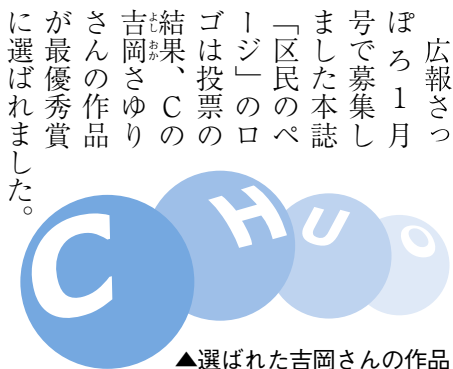
広 告 欄

情報 オアシス

3月11日からの内容です

人口 207,446人(前月比 +176)
男 92,915人 女 114,531人
世帯数 111,899世帯(前月比 +78)
平成19年2月1日現在

新しいロゴが 決まりました



▲選ばれた吉岡さんの作品

広報さっぽろ1月号で募集しました本誌「区民のページ」のロゴは投票の結果、Cの吉岡さゆりさんの作品が最優秀賞に選ばれました。

新しいロゴは4月号区民のページから登場します。

また、貴重なご意見・ご感想も多数お寄せいただきました。これらを参考にさせていただきますながら、今後も区民の

火は消した？ いつも心に聞いてみる

皆さまに親しまれる誌面づくりに取り組んでいきます。多数のご応募ありがとうございます。

【詳細】 総務企画課広聴係

☎(231) 2400

中央区民センターが リニューアルオープン

昨年10月から改修工事のため閉館していましたが区民センターが、いよいよリニューアルオープンします。これを記念して記念式典を開催いたします。

「和と洋のコラボレーション」での催しも盛りだくさんで、抽選会なども用意しております。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

▽日時 4月1日(日)午前10時から(開場午前9時30分)。

▽会場 中央区民センター(南2西10)2階区民ホール。

【詳細】 中央区民センター運営委員会
☎(271) 1100

図書室臨時休室の お知らせ

4月8日(日)に行われる第16回統一地方選挙で、区民センターが投票所となるため図書室は休室します。

【詳細】 区民センター図書室係
☎(271) 1120

国民健康保険からの お知らせ

保険料の減免申請受け付け と夜間相談について

今月末は平成18年度国民健康保険料第10期の納期限ですので、納め忘れのないようお願いします。

なお、納付が困難な方は、お早めに納付相談にお越しください。

また、失業などにより、平成18年中の収入が前年と比べて大幅に減少し、保険料の納付が困難になった方は、申請

により保険料が減免になる場合があります。

区役所2階保険年金課(南3西11)で減免申請の受け付けをしています。

ので3月30日(金)までに、平成18年中の収入を証明する書類(確定申告書(控)・源泉徴収票・給与明細など)を持参の上、ご相談ください。

なお、平日の午後5時15分までに区役所にお越しにならない方は、夜間相談を行って

いますので、ご利用ください。

▽夜間相談 3月28日(水)、29日(木)の午後8時まで。

※夜間相談は、庁舎南側玄関

からお入りください。

【詳細】 保険年金課収納一・二係
☎(231) 2400

川への雪捨ては やめましょう

川に雪を捨てると、雪で川がつまり、川のはんらんの原因となりますので、雪を捨てないでください。

また、川面周辺の雪や氷は崩れやすく、危険ですので、川には近づかないでください。

【詳細】 河川管理課

☎(818) 3415

～犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう～

動物病院名	住 所	電話番号
表参道ペットクリニック	北2西17-1-11	642-1001
ガルドアニマルクリニック	北4西14-1-6-101	231-1024
三國犬猫科医院	北6西25-1-15	621-0711
ノバ動物病院	北7西15三軒千葉ビル	612-9711
梅原ペット病院	南4西23-2-25	513-9611
おおい動物病院	南8西23-4-8	551-2247
天内獣医科病院	南11西10-1-11	511-0406
セントラルペットクリニック	南11西14-1-24	512-1203
山鼻動物病院	南11西14-2-32	512-1228
ハーティ動物病院	南12西7-1-3	511-3751
オオバ動物病院	南13西14-3-28	552-2411
石山通り動物病院	南17西10-1-25	563-9976
三上動物病院	南2東2-15	221-7300
円山動物病院	宮の森1-11-1-37	644-1056
赤レンガワンにゃんクリニック	宮の森1-15-3-5	616-1212
星川動物病院	宮の森2-6-2-10	612-2211
宮の森アニマルホスピタル	宮の森4-10-3-14	612-7855

対象などは、本紙25ページをご覧ください。

※登録手数料3,200円、注射手数料2,490円、注射済票交付手数料700円です。休診日は病院によって異なります。電話で確認してください。

【詳細】 動物管理センター ☎736-6134

融雪期に入ります。車の走行や歩行には十分注意しましょう

中央老人福祉センター
自由参加講座

▽日程 左表の通り。

▽対象 満60歳以上の方。

▽費用 無料。

▽申込 開講日時に合わせて、登録証を持参の上、直接同センターへ。登録証をお持ちでない方は窓口で登録をしてからご参加ください。

(詳細) 中央老人福祉センター
(大通西19・社会福祉総合センター12階) ☎(614) 10001

◆自由参加講座

講座名	開講日	時間
カラオケ	第1・2・3月曜日	午後1時～3時
健康音楽体操※	第1・3月曜日	午後1時～3時
スポーツダンス	第1・2・3火曜日	午前10時～正午
民謡	第1・2・3水曜日	午前10時～正午
舞踊(西崎流)	第1・3木曜日	午前10時～正午
舞踊(泉流)	第2・4金曜日	午後1時～3時

※新講座として4月開講

中央老人福祉センター
運動・口腔・栄養事業

▽日程 下表の通り。

▽申込 4月5日(木)までに同センターにお申し込みください。

講座名	運動能力向上トレーニング	栄養改善事業	口腔機能向上事業
内 容	介護予防のための筋力・バランス強化などの運動。	栄養士による食欲増進に向けての食事指導・栄養相談。	歯科衛生士による口腔清掃・摂食・えん下・発声訓練などの指導。
対象者	①40～64歳で介護予防の運動が必要な方。②65歳以上で地域包括支援センターにおいて特定高齢者と判断された方。 ※いずれも介護保険認定者を除く	栄養改善の必要な方(低栄養・体重減少・食欲減退など)。 ※介護保険認定者を除く	口腔機能の低下している方(むせる・硬いものが食べにくい・口の渇きが気になるなど)。 ※介護保険認定者を除く
期 間	4月10日～7月24日の 毎週火・金曜日の午後1時～3時	4月～9月の第3水曜日 午後1時～3時	4月～9月の第2水曜日 午後1時～3時
費 用	1,000円程度	各回教材費実費	教材費1,800円

(詳細) 中央老人福祉センター
(大通西19・社会福祉総合センター12階) ☎(614) 10001

絵本リサイクルについて

家庭に眠っている絵本をお譲りいただき、関連施設へ配布し、幼児期から絵本(読書)に親しむ環境づくりを進めます。

▽本の種類 乳幼児向け絵本(汚れや破れのないもの)。

※図鑑・月刊誌は対象外です。

▽活用方法 保育園・幼稚園・子育てサロンなど乳幼児施設で活用します。

▽受付期間 3月12日(月)～16日(金)の午前8時45分～午後5時15分。

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	255 (-98)	0 (±0)	317 (-114)
札幌市	1,421 (-489)	4 (+3)	1,738 (-600)

※平成19年2月21日現在。()は前年比

▽受付場所 健康・子ども課
子育て支援係(南3西11)に直接ご持参ください。
(詳細) 健康・子ども課子育て支援係
☎(511) 6399

(健康)guide

(申込・詳細) 保健センター健康・子ども課

〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 ㊟511-8499

【区民健康講座～知っておきたい女性の体と病気】

◆内容 女性特有の乳がん、子宮がんについて、最新の動向や治療、予防や早期発見のためのポイントについての講座です(講師:野田 雅也医師～のだレディースクリニック院長)。

◆日時 3月27日(火) 午後1時～2時30分
(受け付けは午後0時45分から)。

◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 区内在住の方。

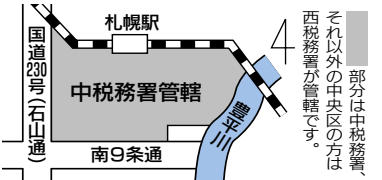
◆定員・費用 なし・無料。

◆申込 不要。直接、会場にお越しください。

広 告 欄

シートベルトとチャイルドシート着用を徹底しましょう

区分	住民税の申告(市・道民税) ※所得税申告をされた方は不要。	区分	所得税の還付申告 (給与所得者・年金受給者)	所得税・贈与税の 申告と納税	消費税および地方消費税の 申告と納税(個人事業者)
期間	3月15日(木)まで	期間	3月15日(木)まで		4月2日(月)まで
	※土・日曜日は休みです。		※各会場とも土・日曜日、祝日は休みです。 ※札幌市教育文化会館は、3月12日(月)が休館日、15日(木)は午前中 のみの開設となります。		
会場	中央区役所 1階ロビー (中央区南3条西11丁目)	会場	札幌市教育文化会館 4階研修室 (中央区北1条西13丁目)	札幌中税務署 (中央区大通西10丁目札幌第二合同庁舎) 札幌西税務署 (西区発寒4条1丁目)	
時間	午前8時45分～ 午後5時15分	時間	午前9時30分～正午 午後1時～4時	午前9時～正午 午後1時～5時	
			※込み具合によっては、時間前に受け付けを終了する場合があります。 また、午前中に受け付けされた方でも、午後からの相談になる ことがありますので、ご了承ください。		
詳細	中央区役所課税課 市民税係 ☎231-2400 (内線)282～287、410～412	詳細	札幌中税務署 ☎231-9311 札幌西税務署 ☎666-5111 税務相談室 札幌国税局 ☎261-7755 札幌西分室 ☎666-5150		



税の申告はお済みですか?
住民税・所得税・贈与税・消費税および地方消費税の相談と受け付けを左表の通り行っていますので、お早めに申告してください。

中央保健センターの健康相談日程

保健センターでは、皆さんの健康を守るため、下記の各種健康相談や健康診査を行っていますのでご利用ください。

◆子どものために	〈実施曜日〉	〈受付時間〉
4カ月児健診(同時にBCG接種を実施)……………火(第1～3週)		午前8時45分～10時
※BCG接種のみをご希望の方は保健センターへお問い合わせください。		
乳幼児健診(10カ月児、再来)……………木()		〃
1歳6カ月児健診……………水	(偶数月:第1～3週) (奇数月:第1・2週)	〃
3歳児健診……………月	(偶数月:第1～3週) (奇数月:第1・2週)	午後1時～2時
乳幼児精神発達相談(予約制)……………木(第1～4週)		午後1時30分～4時
歯科相談……………水(第1・3週)		午後1時～2時
離乳期講習会……………金(第2週)		午後1時～1時20分
チャレンジむし歯ゼロセミナー……………水(第4週)		午前9時45分～10時
母と子の歯みがき教室……………金(第3週)		午後1時45分～2時
◆大人のために		
胃がん・大腸がん検診(予約制)……………金(第2週)		午前8時45分～10時
歯科相談……………水(第1・3週)		午後1時～2時
妊婦歯科健診(予約制)……………水()		〃
母性健康相談……………火(第1～3週)		午前8時45分～10時
妊産婦健康相談……………木(第1・3週)		午後1時～2時
女性の健康相談……………木(第2・4週)		〃
若者の性の健康相談(予約制)……………木(第2・4週)		午後1時～4時
母親教室(※1月と8月は休みます)……………水(第1～4週)		午後1時～1時30分

エキノコックス検査(予約制・無料)……………水(第2・4週)		午後1時～2時
C型肝炎ウイルス検査(予約制)……………水()		〃
エイズ検査・相談(予約制・匿名・無料)……………水()		〃

〔申込・詳細〕 保健センター健康・子ども課 ☎511-7221

 (231) 240-0000

で囲まれた地域が対象住所です。

(小林進)