

るために! のすすめ

「いつまでも元気でいたいけれど、年齢には勝てない」と思っていますか？

老化が早まる要因は、「体力の衰え」、「気力の衰え」、そして「人との交流がない生活」の3つです。この3つの要因が絡み合って悪循環を繰り返すうち、介護が必要な状態になってしまうことも…

でも、この悪循環は、日ごろの心掛け次第で防げます。それが「介護予防」。

キーワードは**足・口・気持ち**の3つです。

この3つを鍛えて、いつまでも元気に過ごしましょう！

気持ち 積極的に外へ出掛けよう！

外出や人との交流は、脳を刺激し、気持ちを元気にしてくれます！

- ◆「閉じこもり」にならないために
散歩や買い物など少しでも家から出掛けるよう心掛けましょう。町内会活動やサークル活動などに参加してみましょう。
- ◆「うつ」にならないために
悩み事は誰かに相談。自分のペースでゆっくり過ごしましょう。
- ◆「認知症」にならないために
読書やパソコン、日記を付けるなど趣味や日課を持ちましょう。

すこやか倶楽部に参加しませんか？

介護予防センターでは、毎月1回、地域の会館や区民センターなどで「すこやか倶楽部」を開催しています。

65歳以上の方ならどなたでも無料で参加できます。健康づくりのための体操やレクリエーションを通じて、みんな楽しく介護予防をしませんか。ぜひお出掛けください！

詳細は、下記の各介護予防センターまでお問い合わせください。

ある日の介護予防センター発寒『すこやか倶楽部』におじゃましました！



介護予防センター職員による健康講話

キモッチー



バランス感覚や柔軟性を養う体操の時間



指先を動かす折り紙でクリスマス飾りを作成

介護予防のご相談はこちらへ！

地域包括支援センター（区内2カ所）

地域の介護予防支援の拠点です。

- ① 高齢者やご家族のご相談に応じます。
- ② 高齢者の消費者被害や虐待のご相談に応じ、安心した暮らしを支援します。
- ③ 地域のさまざまな機関とのネットワークにより、地域での安心した暮らしを支援します。

	所在地	電話	担当地区
第1地域包括支援センター	二十四軒 4-5	611-1161	琴似・二十四軒・山の手・発寒・八軒
第2地域包括支援センター	西野 2-2	661-3929	宮の沢・西町・西野・平和・福井・小別沢

地域包括支援センターのイメージキャラクター「ほっター」→



介護予防センター（区内5カ所）

- ① 高齢者やご家族のご相談に応じます。
- ② すこやか倶楽部、介護予防教室などを開催し、介護予防の普及・啓発を行います。
- ③ 町内会や民生委員等による福祉活動を支援し、地域のボランティア等の人材育成に努めます。

	所在地	電話
介護予防センター山の手・琴似	山の手 3-6	631-6110
介護予防センター発寒	発寒 11-3	666-6855
介護予防センター八軒	琴似 1-5	611-8566
介護予防センター西野	平和 54	667-1000
介護予防センター西町	西野 2-8	663-2558

西区保健福祉課

地域包括支援センターや介護予防センターの活動を支援し、介護予防を目指す地域づくりを一緒に進めます。

【詳細】西区保健福祉課 保健支援係
区役所 2階 ①番窓口 Tel 641-2400