



何気ない会話もしっかりチェック!



忘れる前にメモ!



なるほど

ちやくるサロンは、おじいちゃんやおばあちゃん、おねえちゃんや赤ちゃんなど「ちやく」の付く人なら誰でも参加できます!

参加者の一人は「家に一人でいると寂しいけれど、ここに来るとみんなと会って楽しく過ごせます」と、話してくれました。家に閉じこもらずに、たくさんの人と交流することが、介護予防につながっています。今後は、季節ごとのイベントも考えているそうです。



一緒にお茶を飲みながら話を聞くことも記者のお仕事(^_^)

介護予防、始めてみませんか?

介護予防センターや、地域の方々の積極的な取り組みなどによって行われているさまざまな介護予防活動。今回、私たちが紹介した活動はその中のほんの一部ですが、参加している方々は、みなさんとても元気で、本当に楽しそうでした。

健康に、そして輝いて長生きすることを目指して、みなさんも介護予防活動を始めてみませんか?



介護予防に興味をお持ちの方は、お住まいの地域を担当する「地域包括支援センター」または「介護予防センター」へご相談ください!!

北区第一地域包括支援センター (☎ 700-2939)

新琴似

介護予防センター新琴似 (☎ 769-2800)

北

鉄西

幌北

介護予防センター新道南 (☎ 707-4129)

北区第二地域包括支援センター (☎ 736-4165)

拓北・あいの里

介護予防センター茨戸 (☎ 773-6110)

篠路

介護予防センター篠路 (☎ 770-6161)

麻生

太平百合が原

介護予防センター百合が原 (☎ 774-3333)

北区第三地域包括支援センター (☎ 214-1422)

新川

新琴似西

介護予防センター新川・新琴似西 (☎ 764-2232)

屯田

介護予防センター屯田 (☎ 774-3740)

地域包括支援センターでは、主に介護予防や地域の高齢者に関する相談全般について伺っています。

介護予防センターでは、主にすこやか倶楽部や転倒予防などの介護予防教室を行っています。

記者・川岸夕夏 (道教育大附属中1年)

「ちやくるサロン」でのみなさんの笑顔が印象的で、介護予防を通し人と人のつながりを感じました。記者の活動はとても楽しかったです。



記者・望月はる子 (新琴似中1年)

取材や記事作成はいい勉強や体験になったので、やってみてよかったです。また、お年寄りなどいろんな人とふれあえて楽しかったです。

記者・塩路桃香 (北辰中1年)

一眼レフカメラで写真を撮ったりレイアウトを考えたり、なかなか経験できないような事が出来て、とても楽しかったです。



記者・松井璃音 (篠路西中1年)

私は取材などをとおして介護予防のことはもちろん、広報誌のできるまでを初めて知ることができました。とても楽しかったです。