

# すこやか倶楽部のご案内

## R7年1月号

前田・稲積地区の65歳以上の皆様お待ちしております♪



12/6 科学大学の学生さんと作成した「あるくていねく」MAPを活用し、駅近辺をウォーキング♪  
階段の昇り降りでする腰を鍛えました♪



札幌市より委託を受け、運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防などの介護予防講座を各会館で開催中です！  
初めての方もお気軽に  
**介護予防センターまえた 685-3141** へご連絡下さい

日時	会場	内容
2/4(火) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	歌っていいね、音楽会♪ 演者：すこやかサポーターの皆様 定員：25名 (×切：2/3)
2/10(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	チェアヨガ 講師：ヨガインストラクター 伊藤 加奈子様 持ち物：運動靴、タオル 定員：30名 (×切：2/7)
2/20(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	ボッチャ大会 定員：30名 (×切：2/18)
2/27(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	手作りでモルック体験♪ 定員：30名 (×切：2/25)

## ZOOMで オンライン体操♪「スマイルフィットネス」

今月はなんと3回！

- ・2月5日(水)
- ・2月14日(金)
- ・2月26日(水)

家の中でもっと体を動かそう！

10時~11時

画面でお会いしましょう♪

※ZOOMの使用方法については、お尋ねください。



※初回のみ 申込必要

ベルマーク回収 協力をお願い

今年もベルマークを集めております！

是非、当センターまでご連絡ください、宜しくお願い致します！

手稲駅周辺活用MAP  
「あるくていねく」  
を持って歩こう！



2/19(水)10時~11時

申込不要、歩きたい方はぜひ！

集合：手稲駅 あいくる前 9時55分

# 健康川柳『目標』

今回も多数のご応募感謝致します。  
これまで応募いただいた方も、まだの方も次回のご応募をお待ちしております。  
次回は『鍋』（1/17メ切）です。

夢はプロそしてメジャーへオオタニへ

元旦の決意はいずこ霧の中

目標は週に3度のウォーキング

成長に連れて目標変えていい

元旦に目標達成神頼み

身の丈にあった目標今日も頑張る

念頭に体力維持を頑張るよ

月旅行夢を叶える宝くじ

新しい年が、皆様にとって楽しい1年でありますように、また、目標が達成されますように、心より願っております！



## ★あなたのお口は健康ですか？ 美味しく食べられていますか？

食べる・飲み込む力(摂食・嚥下機能)が低下すると、栄養状態や全身の運動機能の低下を招いてしまいます。毎日を楽しみ、いきいきと暮らしていくためにも、ていねいなブラッシングやうがい、定期健診、姿勢、粘膜のマッサージの他、以下の口腔体操も効果的です。

### ★健康なお口とは？

- ①唾液が出てお口の中が潤っている
- ②清潔が保持されている
- ③痛みがない
- ④ネバネバしない
- ⑤食事や会話が気持ちよくなる 等

～お食事前に口腔体操をしましょう！～

- ①ゆっくりと、肩の上げ下げ
- ②首を前後左右に倒し、回す
- ③頬、口、首を内から外側へマッサージ
- ④頬を膨らます ⑤口を大きく開ける
- ⑥舌を前後左右に動かす
- ⑦「パ」「タ」「カ」「ラ」を繰り返す



### 介護予防センターまえだでは、以下の業務も実施しています。

- ◎高齢者の身近な相談窓口として、電話、来所、訪問にて相談をお受けし、地域の介護予防活動の紹介、介護保険の説明などを行っています。
- ◎介護予防活動が自主的に継続されるよう、地域の運動自主グループ、サロン、老人クラブ、町内会等の支援を行っています。 お気軽にご相談ください。

LINEで  
繋がろう！



LINEアプリ QRコード を読み取り ⇒ 友達登録  
⇒ 画面左上 グレーの星マーク をクリック、  
トーク を押し コメント を送ると繋がります。  
申込・連絡がLINEで出来て便利です♪



参加申込・ご相談はこちらへ

札幌市手稲区介護予防センターまえだ  
手稲区前田2条10丁目1-7(手稲つむぎの杜内)



吉田

金山

011-685-3141