

いきいき通信 * 福住



介護予防センターでは、介護予防や健康づくりを地域に広め、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で元気にいきいきと暮らせるようにお手伝いをしています。

* 介護予防教室のご案内 *

会場 福住地区会館（福住1条4丁目13-17）

福住ふまねっと教室

すこやか倶楽部

12/1（金） 10：00～11：30	日時	12/19（火） 10：00～11：30	12月のみ、 3週目です！
『ふまねっと』とは、 あみを踏まないように またいで歩き、「次に出す 足はどっちだっけ？」と 考える、歩行機能と認知 機能の改善効果が期待できる運動です。 講師 ふまねっとサポーター	内容	今月は 「折り紙で“祝い鶴”に挑戦！」 手指を動かし、次の展開 を考えながら折り進める ので、認知症予防にも 効果的です。 講師 介護予防センター	
水分補給の飲み物（必須）、マスク、 動きやすい服装、あれば介護予防手帳	持ち物	水分補給の飲み物（必須）、マスク、 動きやすい服装、あれば介護予防手帳	
無料	参加費	無料	
20名程度	定員	30名程度	
初めての方は必ずご連絡ください ※事前連絡がない場合は参加できません	申込み	参加希望の方は必ずご連絡ください ※事前連絡がない場合は参加できません	
感染症対策にご協力ください	お願い	感染症対策にご協力ください	
<概ね第1金曜日開催> 1/5、2/2、3/1	今後の 予定	<概ね第4火曜日開催> 1/23、2/27、3/26	

お知らせ

冬期間 オンライン介護予防教室のご案内

12/6、13、20、27 水曜日 10：00～11：00

ご自身のスマホやパソコンで、Zoomを使った介護予防教室を開催！

詳細は下の連絡先まで、お電話ください。

申し込み・問い合わせ

介護予防センター東月寒・福住（担当：山本・高橋）

豊平区月寒東3条18丁目20-48 サービス付き高齢者向け住宅「しらかばの杜」1階

TEL 852-8830（受付時間：月～金曜日 8：50～16：50）

* 無料 Wi-Fi スポットの危険性！ *

無料で使うことができる、いわゆる「無料 Wi-Fi スポット」は、カフェや公共の施設など多くの場所に設置されています。

スマートフォンを使う人にとって、とても便利なサービスではありますが、通信方法を確認せずに使用すると、個人情報盗み見られてしまう可能性があります。

認証や暗号化通信、セキュリティ設定などがされていない Wi-Fi を使うと・・・

1. 個人情報を盗まれるイラスト ID やパスワードが流出する
2. 個人情報などが盗まれて悪用される
3. 閲覧している Web サイトやメールの内容をのぞかれる
4. 他の犯罪への道具に利用される



安全に通信を使うために

- 無料の Wi-Fi スポットを利用するときは、通信が暗号化されているか確認する。
- 自分の ID やパスワードを入力や個人情報などの重要事項を送受信するときは無料 Wi-Fi スポットの接続を切る。

引用：北海道警察サイバーセキュリティ対策本部 HP より

「脳トレーニング」に挑戦！

『そ』から始まる言葉を考えてみよう！

【解答例は下にあります】

そ そ そ そ

そ そ そ

そ そ



答えを思いつく「ひらめき」は脳への刺激になり、認知症予防の効果が期待できます。

【解答例】

そら、そば、そうこ、そしき、そくたつ、そばかす、そんけい、そつぎょう、そーらんぶし