

## いきいき通信 \* 福住


 令和5年7月号

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』とは、介護が必要な状態になることを防ぎ、今の健康状態を悪化させないための取組みです。介護予防で健康寿命を延ばしましょう！

札幌市介護予防センター  
イメージキャラクター『かよるん』

## \* 介護予防教室のお知らせ \*

**会場** 福住地区会館  
(福住1条4丁目13-17)

## 7月のすこやか倶楽部

## 『体力を維持するために！』

高齢期の健康や体力を維持するために、介護予防のポイントを学びましょう。



日時	7/25 (火) 10:00~11:30	<b>7月から 時間が変更になります！</b>
定員	30名程度	
持ち物	水分補給用の飲み物(必須)、マスク、動きやすい服装、あれば介護予防手帳	
参加費	無料	
申込み	参加希望の方は必ずご連絡下さい。(事前の申込みがない場合は参加できません)	
お願い	感染症対策にご協力ください。	

【お詫び】回覧板 いきいき通信\*6月号『すこやか倶楽部 “体力測定会”』日程に誤りがありました。

**正** → 6/27(火)      **誤** → 6/23(火)

訂正してお詫びいたします。お知らせいただいた方、ありがとうございました。


**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)

# 豊平区オリジナルの介護予防カレンダーのご紹介！

日々の介護予防は何をすると良いのか、迷うことはありませんか。また、外出の機会が増えてきたけど、以前より“疲れやすくなった”と感じる方はいませんか。

豊平区では、自宅で毎日少しずつ介護予防に続けられるように、日めくりの介護予防カレンダーを作成しています。「使ってみたい」「もう少し詳しい内容を教えて欲しい」など、興味のある方は是非当センターまでご連絡下さい。  
【問合せ：介護予防センター東月寒・福住 ☎852-8830】

自宅で出来る簡単な身体・お口・頭の体操が日替わりで掲載されています。

左上は日付です。毎日めくりましょう。

目の付くところに立てて置くことができます。



## \* 『脳トレーニング』に挑戦！\*

ばらばらになった文字を並べ替えて、正しい単語を作ってみましょう。

【解答は下にあります。】

- ① り つ つ ま な ➡
- ② き か り ご お ➡
- ③ ア ン ビ ー ガ デ ➡
- ④ か よ い く い す ➡
- ⑤ こ り か せ と ん う ➡
- ⑥ ム ア ス イ リ ク ー ➡



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】①なつまつり ②かきごおり ③ピアガーデン  
④かいですいよく ⑤かとりせんこう ⑥アイスクリーム