

## 1. すこやか倶楽部の報告

### 10月 「壁飾り作り」

元町北27条会館	7日(火)	8名
元町北東会館	8日(水)	11名
元町中央会館	9日(木)	5名

縫う 民生委員さんのご協力  
 ↓ 8日2名 9日1名  
 成形(折る、アイロン、のり付け)  
 ↓  
 紐にピンチではさむ



## 2. 転倒予防教室の報告

10月4日(土) 18名参加 民生委員さん2名ご協力

「生活習慣を見直そう！」

「ミクロ・アイ」～生きた血液を顕微鏡で観察

「メタボリ先生」～血管年齢を測定

サラサラな血液にするため、食生活・日常生活・運動を見直す機会になりました

ストレッチ 運動



## 3. その他

10月1日(水) 介護予防教室「エコバック」  
 13:30～15:30 屋代講師をお招きし  
 慈徳ハイツ2階

絵を描き、色付け

10月2日(木) めぐみ友愛会 10:00～11:30 健康相談 18名

10月21日(火) サロンもとまち 10:30～12:00 健康相談 7名

10月21日(火) 元町・介護予防調整会議 15:00～16:00 元町会館2階

10月23日(木) ゆにーくサービス 9:45～13:00 栄生湯

10月30日(木) GHニチイのほほえみ元町運営推進会議

10月31日(金) 東区老連健康づくりイベント協力 東区民センター

## 4. 11月のご案内

10月8日(土) 転倒予防教室

慈徳ハイツ 10:00～12:00 「運動」 「冬の転倒防止対策について」

11月11・12・13日 認知症予防教室(すこやか倶楽部対象者)

そろばんの先生を講師に、連珠法を学びます

やわらか頭を目指して楽しいレクをします

11月19日(水) 「高齢者のうつ病について」※東区包括・予防センター合同事業

11月28日(金) 「認知症を正しく理解する研修会」※まちセンと共催

認知症サポーター養成を兼ねています

## 5. 報告

消費者被害相談情報

札幌市消費者センター 相談専門電話728-2121

依然多い振り込め詐欺～携帯電話で誘導のATM エクスパックで現金送付

道内では初めて・・・収入印紙の送付