

## 1. すこやか倶楽部の報告

11月「認知症予防教室～そろばんで脳いきいき」

元町北27条会館	11日(火)	9名
元町北東会館	12日(水)	10名
元町中央会館	13日(木)	8名



元町中央会館の様子

民生委員さんのご協力

13・14日 各1名

庄内谷先生から「連珠法」  
を教わりました →



## 2. 転倒予防教室の報告

11月8日(土) 16名参加 民生委員さん2名ご協力

「自宅のできる転倒予防体操」「冬の転倒予防対策について」

ABCDの4パターンで行う体操を紹介しました

この他に、ラジオ体操、テレビ体操、自己流体操など自分に合った  
(好きな)運動を継続し、自宅で記録をつけることにしました。

※12・1月はすこやか倶楽部として転倒予防教室内容で行います。

## 3. その他

11月6日(木) めぐみ友愛会 10:00~11:45 健康相談 16名

11月19日(水) 区・包括・予防合同プロジェクト「高齢者のうつ病について」

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

まちセン出張相談 1回実施(7日) 相談1名

※11月18日(火)「サロンもとむら」は研修参加の為休みました

## 4. 12月のご案内

12月9・10・11日 すこやか倶楽部～転倒予防教室

9日(火)元町北27条会館のみ、理学療法士が実技指導を行います

10・11日は「はしご体操」を行います

まちセン出張相談は、12・19日(金)を予定しています

ご本人及びご家族からのご相談は勿論、地域関係者からのご相談も  
受けます。

- 地域の方々への周知をお願いします。
- 民生委員さんのケース相談、介護保険の説明や必要な情報提供など  
行いますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

## 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**

市内で「電気保安協会」と名乗り、「在宅を確認するような問合せ」

をし、その時間帯に布団の打ち換え業者が来た。被害はなし。

振り込め詐欺(メールによる架空請求)～エクスパックで現金送付

振り込め詐欺犯人が要求する金額の変化

～高額だと詐欺被害だと疑い窓口確認をされる為、要求額を下げている