

## 介護予防センター元町からのお知らせ

2014年(平成26年)2月25日

2月すこやか倶楽部・転倒予防教室の報告と

3月すこやか倶楽部・転倒予防教室のお知らせ

### 2月のすこやか倶楽部は軽運動を実施しました

2月18日(火)北27条会館	4名参加	民生委員	1名
2月19日(水)北東会館	2名参加	民生委員	1名
2月20日(木)中央会館	5名参加	民生委員	2名

### 2月の転倒予防教室は。

「ストレッチと軽運動、～～」をしました

参加者～18名 ボランティア(民生委員)～1名

平成26年3月の転倒予防教室とすこやか倶楽部は  
お休みとなります。次回は新年度に入って5月の開催となります。

新年度の日程表等は3月中に別途ご案内いたしますので

それまで少々お待ちください。

## 2・報告

例年、大雪が続くと「契約回数通り排雪されないので、実施されなかった分を返金してほしい」「電話をしてもつながらない」等の相談が多くなります。契約前に大雪の場合の対応について説明を聞いて確認し、納得した上で契約するようご注意ください。



トラブルはお早めに 札幌消費者センター(728-2121)

# 介護予防センター元町一口メモ

＝生活機能チェックを実施する事で始まる健康教室について＝

介護予防センターでは、すこやか倶楽部や転倒予防教室、老人クラブでの相談会等を通して介護予防の普及・啓発を行うと同時に、「生活機能チェックリスト」を実施し、ご自身の元気度をチェックして頂きました。このチェックによって運動機能、栄養摂取、口腔衛生、うつ症状等がセルフチェックできます。

チェック表に該当がなければそのまますこやかにお過ごし頂けますが、「最近手すりが無いと階段が登れなくなった」「転ぶことが心配」「むせる事が多くなった」等様々な機能がチェックリストを通し、該当していることが確認でき地域包括支援センターとの面談を実施した後、東区健康づくりセンターや東老人福祉センターで行われている「健康教室」にご案内する事が出来ます。

例えば健康づくりセンターでは「ひざ痛・腰痛予防教室」、東老人福祉センターでは「理学療法士による運動教室」「栄養教室」「お口の教室」に参加する事が出来ます。(但し、定員があるためお待ち頂くこともあります)

ご自分の体調に変化が感じられるようであれば、是非、介護予防センターにご相談頂き、チェックリストの実施をお勧めいたします。



＝独りで悩まず、まず相談 介護予防センター元町784-0808＝  
〒065-0024 東区北24条東18丁目4-30 (相談員 小林直樹)