

# 介護予防センター元町からのお知らせ

2014 年(平成 26 年) 5月27日

すこやか倶楽部、転倒予防教室からの報告とお知らせ

## <すこやか倶楽部>

お口と心の健康について

北 27 条会館～5 月 13 日(火)→6 名参加 民生ボラ 1 名

北東会館～5 月 14 日(水)→3 名参加 民生ボラ 1 名

中央会館～5 月 15 日(木)→9 名参加 民生ボラ 1 名

## <転倒予防教室>

体力測定と軽スポーツ

5月10日(土)10:00～ 慈徳ハイツ1階

16名参加 民生ボラ3名

## <すこやか倶楽部プレミアム>

エンディングノート

(あなたの想いを家族に伝える)

5月22日(土)10:00～ 元町会館(まちづくりセンター)

名参加

## 6月のすこやか倶楽部・転倒予防教室のご案内

すこやか倶楽部(バス外出→恵庭道の駅)

3日～北27条会館前

4日～北東会館前

5日～中央会館前

各会館 午後1時出発です。

※時間厳守でお願いします。

転倒予防教室(ストレッチと運動)→

7日(土)10:00～

慈徳ハイツ1F

**報告** 「業者が「布団を見せて」と強引に家に上り込み、勝手に

布団カバーのチャックを開けたら、羽毛が大量に飛び出した。

「羽毛が多くて咳が出るでしょう。体に悪い」と言われ、羽毛を

減らす高額なリフォーム契約をしてしまった」という相談があり

ました。中には、消費者に不安を与えるために別に用意して

いた羽毛をわざと飛ばす悪質な業者もいます。もしも契約して

しまっても、クーリングオフや不実告知による解約が出来る

場合がありますので・・・トラブルは早めに **札幌消費者センター(728-2121)**

羽毛布団の羽毛が大量に飛び出し、  
高額なリフォームを勧められた。



騙されたような気がする

# 介護予防センター元町一口メモ

## 認知症予防の大切さ

認知症とは・・・後天的な脳の器質的障害により、いったん正常に発達した知能が

低下した状態をいう（ウィキペディアより）

「アルツハイマー型」や「レビー小体型」、「血管性認知症」などの認知症名をよく耳にするようになりました。いずれも治療薬を服用しても進行を遅らせる位で完治には至らないのが現状です。そしてそ、の認知症は誰でもなる可能性があると言う事です。問題は認知症の発症を遅らせて、健康的な生活をより長く送り続ける事が大切になります。皆さんに意識して頂きたいことは認知症予防。すこやかに過ごされている今こそ予防を実践してみるのはいかがでしょうか。

認知症予防には大きく3つの柱があります。それは「運動」「脳活」「食事」です。

そしてこの三つを楽しく実践するために必要なのがあなたの周りにいる誰かとのコミュニケーション。近しい方とのコミュニケーションで「ねえ、一緒にやってみない？」と盛り上がると面倒と思う事も楽しみに変化させることも出来ます。「近くに仲良くしているしてる人なんかいないわ！」そんな方、心配しないでください。あなたの側には民生委員がおります。そして、当センターもあります。みんなで楽しく話をしながら認知症予防を実践していきたいですね。

次回は実践「運動」と「脳活」についてお話します。



＝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）