

介護予防センター元町からのお知らせ

事業の報告とご案内

2015年（平成27年）10月27日発行

10月の報告

転倒予防教室 5日（慈徳ハイツ）

ストレッチ、ラダー運動、
フリフリグッパ体操

（参加者 9名 民生ボラ1人）

すこやか倶楽部 青少年科学館 見学

27条14名、北東7名、中央10名

（民生ボラ～それぞれ1名ずつ参加頂きました）

元町元気サロン 20日（まごころサロン）

映画鑑賞 「マーリー」 9名

転倒予防教室（慈徳ハイツ）

11月7日（土）10:00～

理学療法士が運動のガイドをしてくれます

すこやか倶楽部

認知症予防教室（脳トレとTVゲーム）

11月10日（北27条会館）

11日（北東会館）

12日（中央会館）

いずれも10時スタートです

元町・元気サロン

日時 11月17日火曜日 13:30～

場所 まごころサロン

（北21条東18丁目3-5日興美装事務所）

内容 「聞こえにくいと感じたら・・・」

さくら補聴器センター原田さんに聞こえの事、補聴器の事を何でもかんでも聞いてみよう。

すこやか倶楽部プレミアム

11月26日（木）10:00～

場所～元町会館

「聞くに聞けない葬儀のアレコレ」

愛創株式会社の鈴木さんをお招きしました。

この際だから、聞きたいこと何でも聞いてみましょう。

報告

「電話勧誘で浴室掃除を安く行くと勧誘され、掃除を依頼した。清掃後、コーティングをすると水だけで汚れが落ちると勧められ、16万円で契約したが、高額なので解約したい」と、相談が入りました。はじめは安価でも、後から高額なものを勧める業者もいます。クーリング・オフで解約できる場合もありますので、早めにご相談下さい。

＝緊急＝

マイナンバーの詐欺が多発

ダメされないで！！

浴室の掃除に来た業者に

コーティングを勧められた。



高額なので解約したい。

トラブルは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

あなたの趣味は？

旅行、カラオケ、マージャン、料理に手芸、書道、スポーツなど様々な趣味があります。テレビを見ているだけでもなんとなく一日は終わってしまいます。でも、それでは生活にメリハリが無くなってしまいます。趣味を持つことは生活を豊かにする事。そして、認知症予防にもつながります。今回は、趣味を持たれていない方へのきっかけ作りをさせていただきます。

指先への刺激は認知症予防に効果大！をコンセプトに、9月のすこやか倶楽部プレミアムは陶芸体験をして来ました。参加された皆さんは四苦八苦しながらも完成させた達成感を味わい、とても充実した一日になったと感じました。そして、その余韻を引きずり10月の初旬、陶芸教室をしている「憬風窯」(けいふうがま)におじゃましてきました。元町でも(予防センターのすぐ近く)陶芸体験が出来るのですね。

教室の主催者は阿部さん。この地で長く陶芸教室をされている方で、ノリも良く、皆さんのご要望にも応えてくれます。電動ロクロの体験コースは3,700円なり。(腕に覚えのある方は別料金システムも有ります)体験の回数は全3回。1回目はロクロを回しながら粘土の形成。2回目は焼いてもらったモノに色付け。そして最後に引き渡しとなります。すこやか陶芸体験で火がついた方、今興味を持った方は悩まずに一步を踏み出してみませんか。

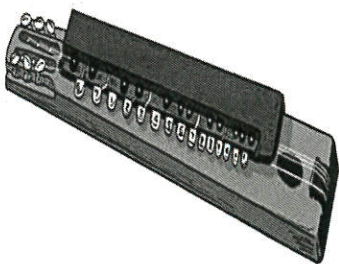


「憬風窯」 北25条東18丁目8-18

☎785-8014

営業時間は10:00~22:00(木曜日が定休日)

関心のある方は直接電話をして頂くか、
予防センター元町に聞いてください。



ある町内会の敬老ふれあい昼食会でのひとコマ。
会食が済んだ後、会を盛り上げるステージがあったのですが、そこで登場したのが大正琴サークル「木村流」。桶谷翠彩(すいさい)先生とその門下の皆さん。繰り広げる演奏は懐かしい曲や洋楽など幅広いジャンルの演奏が特徴で(トークも面白かったですよ)私たちもつい歌っちゃうほど楽しませてくれました。大正琴の演奏を楽しむのはもちろん、発表の場があるというのはとても励みになりますよね。こんな楽しみ方も認知症予防につながっていきます。

大正琴サークル「木村流翠会」(きむらりゅうみどりかい)

練習会場は主に元村会館、第2と第4の月曜日が教室の開催日です。

大正琴を持っていない方には何ヶ月もお貸し出来る琴があるので心配ないそうです。

月謝3,000円 連絡先 ☎777-0803(桶谷さん) 見学、体験何でもご相談下さい。

これからも元町のサークル、教室を紹介します。皆さんからの情報をお待ちしています

独りで悩まず、まず相談。介護予防センター元町 784-0808

東区北24条東18丁目4-30(慈照ハイツ内) 小林まで