

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）12月15日発行

12月の報告

すこやか倶楽部

27条10名、北東 5名、中央 2名
(民生ボラ～27条と中央にそれぞれ1名ずつと北東には2名のボラが来ていただきました。)

民生・児童委員の皆さん、本当にありがとうございました。(これからも宜しく願います)

転倒予防教室（慈徳ハイツ）

次回は2月6日（土）10:00～です

すこやか倶楽部（10:00～）

ゲーム大会（カーリンコン）

どこでも出来るカーリングのようなゲーム

1月12日（北27条会館）

13日（北東会館）

14日（中央会館）

元町・元気サロン

日時 1月19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 「懐かし昭和歌謡を楽しむ会」

これは必見!! 「憧れのハワイ航路」「テネシー・ワルツ」「丘を越えて」等、昭和の名曲レコードを『蓄音機』を掛けながら、懐かしい映像を見てあの頃にタイムスリップしませんか?

報告

「札幌市の委託を受けた会社と名乗り、「住宅改修のアンケート調査を行っています、訪問に伺いたい」と電話が来たが本当か」等の問い合わせが寄せられています。

札幌市ではこれらに関する業務委託は行っておりません。また電話をかけることもありません。ご注意ください。

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では皆さんが安心して楽しく、この元町地区で過ごすことが出来るお手伝いをして行きたいと思っております。老人クラブや町内会で「転倒予防の運動をしたい」

「認知症の研修をしたい」等いつでもお手伝いを致しますのでご遠慮なく声を掛けて下さい。ご連絡、お待ちしております。

すこやか倶楽部プレミアム

1月28日（木）10:00～14:30

すこやかプレミアム大新年会

参加費 200円一人一品ご持参下さい

当センター初の試み。元町地区の介護予防事業の集大成。閉じこもっているなんてもったいない。初めての方も参加ok! これを機にお友達を増やしてみませんか。

詳しくは裏面を御覧下さい

「札幌市から委託を受けて、バリアフリー点検をします」と電話が来た



信用していいか?

介護予防センター元町一口メモ

今こそ転倒予防！

新年明けましておめでとうございます。お正月はゆっくり過ごすことは出来たでしょうか。転んで怪我をした方はいなかったでしょうか。これからもっと寒さも厳しくなり、道も悪くなって歩きにくくなってきます。そこで今回は「冬道の転倒予防五箇条」をお伝えしますので、外へ出るときにはこれを思い出して転倒予防につなげて頂けると幸いです。

冬道の転倒予防五箇条

- ・ 小さな歩幅で歩く。
- ・ 靴の裏全体をつけて歩く。
- ・ 急がず焦らず余裕を持って。
- ・ オシャレの中に体の保護を盛り込んで。
- ・ いつでもどこでも毎日運動。

解ってはいるけれど、つい・・・の心掛け。外に出る時はこの五箇条を思い出して健やかな冬の生活を送りたいものですね。

【お知らせ】

「すこやか倶楽部プレミアムの大新年会」のご案内

日時～平成 28 年 1 月 28 日木曜日 10:00～14:30 場所～元町会館ホール（北 20 条東 20 丁目）

内容～運動教室（フリフリグッパ―体操あり）、カラオケ大会、宅配クック 123 の大試食会と

午後からは、かりゆしケアーズの沖縄歌謡ショー（みんなで沖縄に染まって踊りましょ！！）

一人一品を持参して下さい。（お料理全般やお菓子などみんなで分けて食べられるもの）

会費 200円

定員 25名限定

好評受付中！

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