

# 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

2016年（平成28年）2月23日発行

### 2月の報告

- ・すこやか倶楽部（簡単手作りピザ）  
27条8名、北東6名、中央7名  
民生ボウ各会館1名ずつご協力頂きました。  
北27条会館では子育てサロンと合同で実施。可愛い子どもたちと触れ合う楽しく貴重な時間を過ごしました。
- ・転倒予防教室 15名
- ・元町元気サロン（映画鑑賞）  
「おかあさんの木」12名参加

### 転倒予防教室（慈徳ハイツ）

今回は5月7日（土）

場所は中央会館に変わります!!

### すこやか倶楽部

5月は「掃除のコツ教えます」日興美装

5月10日（北27条会館）

11日（北東会館）

生活機能チェック

12日（中央会館）

リストもやります。

### 元町・元気サロン

日時 3月15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 映画「マエストロ」出演 松坂桃李、西田敏行

若手コンサートマスター香坂（松坂）は不況の影響によって解散したオーケストラの再編成に携わることに。しかし、練習場に現れたのはうだつが上がらない演奏家たちで音合せもままならない状態。そこへ怪しげな男の天道（西田敏行）が登場。予測のつかない天道の指揮なのだが楽団員たちは自信を取り戻していく。

只今、平成28年度の介護予防

センター元町の年間予定表を

作成中です。3月中に配布致します。

お楽しみに!!

### 報告

「新聞広告を見てカラオケ内蔵マイクを購入したが、ほとんど知らない曲ばかりだった。

返品希望と伝えたが、通電したので不可といわれた」と相談が入りました。

広告に曲名はなく、人気ヒット曲と記載されていました。

ヒット曲でもみんなが知っているとは限りません。注文時や使用前に曲名を確認するようにしてください。

新聞広告を見て、曲が内蔵されているカラオケマイクを購入した。



知っている曲が少なく返品したい

トラブルのご相談は早めに

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

## 今年はどうな年？何がある年!?

平成 28 年ももう残り 10 ヶ月 (笑) いや、2 ヶ月を過ぎふと考える「今年は何がある年なのだろう?」と一旦足を止めて、この先を眺めてみることにしました。

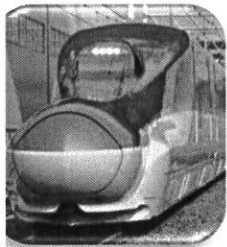
北海道は新聞やテレビで連日大賑わいの北海道初上陸の鉄道の話やオリンピック・パラリンピック、そして選挙権年齢が引き下げられて初の選挙等話題に事欠かない年になっています。

これらの話を少し掘り下げる事で、今後のニュースもより楽しんで頂けると幸いです。

### さて、最初の話は何と言っても「北海道新幹線」。3月26日開業

青函トンネルの着工が 1961 年 (昭和 36 年) から 55 年。因みに開通は 1988 年 (昭和 63 年) で新幹線が上陸するまでに 28 年の歳月が経ちました。新幹線の車両は「H5 型」で基本的には東北新幹線の E5 型と同じだが、高級車両 (グランクラス) が新たに導入され、内装も変わっているようです。それにしても、私たち道産子は「飛行機は使っても新幹線は中々使わない」ものでして (私だけ?) ましてや、函館までですから「どんなものでしょうね?」と思っていました。

でも、いざ開業に向けてのカウントダウンが始まると、2030 年 (平成 42 年) 札幌延伸チョット先の長い話になりますがワクワクして来ます。営業速度 260 km/h と車では体感できないスピードで北海道と本州を移動できるなんて素敵ですよ。もし皆さんがこの北海道新幹線に乗る機会があったら是非話を聞かせてください。北海道新幹線に関わった皆さん、本当にお疲れさまです。そして、これからも頑張ってください。



### リオ (ブラジル) オリンピック・パラリンピックが開催 (8月5日)

2012 年 (平成 24 年) のロンドン五輪から 4 年、内村航平さんが輝いた「体操」。水泳では「康介さんを手ぶらで返せない」と男子メドレー団体で銀獲得。レスリングや、柔道、卓球、フェンシング、サッカー等などどれも目を離せないものばかりでした。パラリンピックで注目していたのはテニスの国枝選手。障害者スポーツの概念を覆すスーパープレイの連続。今年のオリンピックはブラジルなので時差は約 12 時間。現地で日中行うものは深夜、夜に始まる競技は朝 7~8 時スタートとなるのでしょうか。ワクワクが収まりません。みんなで日本代表を応援しましょう。

### 第 24 回参議院議員選挙 (7月中)

任期満了に伴う参議院選挙で、242 議席の内 121 議席 (選挙区 73、比例代表 48) が改選になります。今回の選挙の目玉は何と言っても選挙権が 18 歳以上に引き下げたことだと思います。ご年配の皆さんは積極的に選挙されていると思いますが、どうも若い世代は「忙しい」「どうせ投票したって」を言い訳に消極的な様子も見られています。なので新しく選挙権を持った皆さん方には、積極的に政治参加して頂き、既に選挙権を持っている皆さん方に「私も選挙に行かなきゃ!」と云う気持ちにさせる起爆剤になってもらえると素敵ですよ。

※札幌市内では 4 月に衆議院北海道 5 区と京都 3 区の補欠選挙があり、その結果次第で「衆参ダブル・・・」と言う話も囁かれていますよね。

少し視線を変えるだけで、沢山の楽しみが舞い降りてきます。そして、その楽しみを充実させるため、日頃の介護予防を心掛けましょう。それから近所の人や仲間と沢山コミュニケーションを取って下さいね。



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