

山鼻地区すこやか倶楽部

9月予定表

すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。
介護予防と健康管理を目指した教室を開催しています。概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。
参加にはお申込みが必要となります。

なお、新型コロナウイルス感染防止のため、教室の中止や内容変更等の可能性がございますので、ご了承下さい。参加希望の方は、電話申込の際に教室の開催状況をご確認下さい。

また開催時には、感染予防に努めて参ります。皆さまにも**体調確認**及び**マスク着用**等をお願いしております。ご理解とご協力の程、お願いいたします。

◆ 持ち物 ◆



◆ 屋外教室 ◆

お申込みはお電話で！

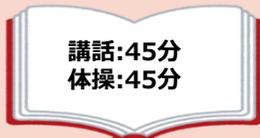
8月23日（月）9時～

連絡先

介護予防センター旭ヶ丘

011-532-6110

（清水・桜木）

日程	屋内教室	会場
2日（木） 10時00分～ 11時30分  血圧測定	Yamahana Brain activity School（山鼻脳活性化教室） 【第1回】～脳の老化と上手に付き合う方法～ 年を取れば誰でも物忘れするようになります。日常の工夫で老化を進みにくくすることはできます！そのノウハウを身に付けて、住み慣れた地域で楽しく暮らしましょう。講話の後には、 生活習慣病予防体操 も行います！ぜひ、ご参加下さい。 （7月に中止になった教室になります。） 【講師】 西円山病院 浦 信行 院長	山鼻会館 南23条西10丁目1-23  講話:45分 体操:45分 定員25名
28日（火） 14時00分～ 15時30分  血圧測定	【毎年恒例】お元気さんの食生活 札幌市が実施する、元気で活動的な生活を送るための、食生活アドバイスを行う『すこやか食育支援事業』です。 【内容】 ◆中央保健センター管理栄養士から学ぶ 『高齢者のための食生活』 ◆食生活改善推進員が紹介する 『栄養バランス確認』10食品群シートの活用法 『備蓄缶詰活用レシピ』	山鼻福祉センター 南24条西13丁目1-1  お土産 あります 定員25名

日程	屋外教室 <small>*屋外教室は全て雨天時は中止となります</small>	会場
8日（水） 10時00分～ 11時30分	毎月第2水曜日は・・・ すこやかパークゴルフ&おしゃべりタイム パークゴルフを楽しむもよし！高架下で マスクおしゃべり を楽しむもよし！！ただただ楽しい時間を過ごしませんか？ <small>※年間予定表がありますので、必要な方はお申し付けください。</small>	豊平川緑地 （南22条橋下） パークゴルフ場
16日（木） 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー ～ 藻岩山麓と水道記念館 ～ 中央図書館を出発し、藻岩山山麓から札幌水道記念館を目指して散策します。坂道が続きますが、ゆっくりペースで歩きます。ぜひ、ご参加ください!!	【集合・解散場所】 中央図書館前
9日（木） 9時15分～ 10時00分	今日は第2、4木曜日!!! すこやか公園体操 外で、 サッポロスマイル体操 や頭と体を使った 簡単なレクリエーション を行います！緑いっぱいの公園の中で、体を動かしてみませんか？ <small>※年間予定表がありますので、必要な方はお申し付けください。</small>	山鼻公園 南14条西10丁目 

介護予防センター旭ヶ丘 だより😊

【山鼻地区担当】

2021年
8月号



夏バテ予防のススメ

夏バテは、体温を一定に保とうとする自律神経の働きが乱れることで起きます。主な原因として、温度差による自律神経の乱れ・水分不足・胃腸の乱れ・睡眠不足が挙げられます。一方、熱中症は屋内・屋外に関係なく、高温多湿等が原因で体温調節機能が出来なくなり発症します。

生活編

◆ 水分を取る

喉の渇きを感じにくいこともあるので、こまめに水分補給を心掛けましょう。

◆ しっかり寝ること

自律神経の乱れを整えるには睡眠が欠かせません。毎日7～8時間程度の睡眠時間を確保しましょう。

◆ 湯舟につかる

暑いからと言ってシャワーで済ませがちですが、ぬるめの湯船につかってリラックスしましょう。



食事編

◆ 冷たい物は取りすぎない

冷たい食べ物胃腸への負担が大きくなります。冷たいものを食べた後は、温かい飲み物を飲んだり胃腸を温めるようにしましょう。

◆ 1日3食しっかり食べよう

朝食を食べることで、体を活動モードにするスイッチが入ります。食事からの水分補給は1日10程度あります。朝食を食べることで水分補給にも繋がります。おやつには、スイカなどの水分の多い果物を取るのも水分補給になります。

◆ バランスの良い食事を意識しましょう

暑いと食欲が出ず、そうめんなどの麺類や菓子パンなどで食事をすませがちです。糖質だけでなく、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルがとれるバランスの良い食事を心掛けましょう。疲労回復に効果のある「ビタミンB₁」は豚肉や玄米、うなぎ、そばなどを食べることもおすすめです。



問い合わせ先

札幌市中央区 介護予防センター旭ヶ丘
(山鼻地区担当)

住所：中央区旭ヶ丘5丁目6-51
(慈啓会特別養護老人ホーム内)

TEL：011-532-6110

(担当：清水・櫻木)



電話番号の誤記に関するお詫びと訂正

8月予定表に掲載されておりました、当センターの電話番号に誤りがございました。

電話番号 誤 011-532-6111 → 正 011-532-6110

誤記によりご迷惑をおかけしました皆様には、心よりお詫び申し上げます。