



# 山鼻地区 すこやか倶楽部 令和8年8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**を目的に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。  
**参加にはお申し込みが必要**となります。  
**37度以上の発熱や、体調不良がある方は参加をお控えください。**  
開催時には、感染予防に努めて参ります。  
マスク着用については自己判断となります。  
ご理解とご協力のほどお願いいたします。



札幌慈啓会のホームページでも  
予定表を確認できます。  
左の二次元バーコードから  
ご覧ください。



**【持ち物】**  
・飲み物  
・お持ちの方はいきいきスマイル手帳・名札  
※屋外教室の場合は  
帽子・タオル・動きやすい服装も忘れずに！

日程	屋内教室	会場
8月5日 (水) 14時00分～ 15時00分	<b>詐欺防止の現状と対策について</b> <div>内容 講話</div> <div>講師 札幌方面南警察署 生活安全課 係長 佐藤様</div> <p>最近、ニュースで見ない日がないほど多発している「詐欺」。手口は年々巧妙化しており、“自分だけは大丈夫”と思っていても、いつ被害にあうかわかりません。現在どのような詐欺が多いのかなどをご紹介いただき、具体的な防犯対策についてわかりやすくお話しいただきます。</p>	地域交流多目的施設 つくし 南19条西6丁目 1-17 定員 20名 持ち物 マスク、上履き
8月25日 (火) 14時00分～ 15時00分 <div>血圧測定</div>	<b>睡眠の小話～知っておきたい眠りのこと～</b> <div>内容 講話・個別相談（希望者のみ）</div> <div>講師 札幌もいわ徳洲会病院 院長 後平様</div> <p>「布団に入ってもすぐに目が覚めてしまう」「夜中に何度もトイレに起きて、朝すっきりしない」など、睡眠に関するお悩みはありませんか？ご家族のいびきが気になる方などもぜひお気軽にご参加ください。ご希望の方には、医師による個別相談もご参加いただけます。</p>	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 25名 開催時間・会場のお間違いがないよう ご注意ください☺

やまはな元気応援クラブ 月一回開催中！ 共催：第3地域包括支援センター

**お口の健康を維持して、動脈硬化を予防しよう！**  
～おすすめの食事と体操について～


日時 8月26日(水) 10：30～11：15

会場 東光ストアプロム山鼻店 地下1階アトリウム  
(南22条西12丁目1-2)

お申込み 参加ご希望の方は**東光ストアのサービスカウンター**でお申込みください。  
**7月22日(水)やまはな元気応援クラブ終了後、お申込み受付開始**です

講師 北海道循環器病院  
管理栄養士 不破様  
理学療法士 住吉様

内容 講話





**介護なんでも相談会も行っています！**

講話終了後も**11：30まで第3地域包括支援センターの職員による相談会を行っています**。「介護保険はどうやって申請すればいいの？」「今後のことが心配…」など、職員までお気軽にご相談ください。

**お申し込み・お問い合わせ先**  
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）（担当：山根・森島）  
**☎ 011-532-6110**  
(平日 8：45～17：30まで)

**お申し込みは**  
**7月23日（木）9時～**  
お電話にてお申し込みください


日程

屋外教室（天候により中止の可能性あり）

会場

# 8月のやまはなウォーカーはお休みです。

通年開催しているやまはなウォーカーは、夏季の高温による熱中症対策のため、8月はお休みいたします。再開は9月からとなります。ご理解とご協力をお願いいたします。





## すこやか公園体操



新鮮な空気を吸いながら  
体操しませんか♪

音楽に合わせて行う、札幌市のご当地体操である「サッポロスマイル体操」でカラダを動かしましょう！初めての方も是非お気軽にご参加ください。

※同日に2か所の公園で開催となります。時間差での開催となりますので、ご注意ください。

8月27日 (木)	9時30分～ 10時00分	やまはなサンパーク	南22条西13丁目
	10時30分～ 11時00分	南25条すみれ公園	南25条西8丁目


### 運動サークル メンバー募集！

### 《 かしわマンデーサークル 》

※地域の方が主体的に行っているサークル活動です

活動日時：月2回 月曜日 10:00～11:30  
会 場：山鼻かしわ児童会館  
（南15条西8丁目1-20）  
活動内容：ラジオ体操・ストレッチ・筋トレなど  
会 費：なし  
持 ち 物：水分、上履き、動きやすい服装

見学・体験ご希望の方は、  
介護予防センター旭ヶ丘  
(☎011-532-6110)  
までご連絡ください♪





### 健康ミニコラム

#### 暑さで食欲が落ちていませんか？ 【そうめんだけ、は バテのもと！】

暑い日は食事があっさりしがちですが、炭水化物だけでは元気がでません。喉ごしがよいからそうめんだけ食べている、という方はいませんか？買った温泉卵や豆腐、ツナ缶やカニカマ、ハムなど、タンパク質をちょっと追加して、手軽に栄養をプラスしましょう。

また、暑さで汗をかくと体内の水分が減ってしまいがちです。その結果、血液がドロドロになり、血管の中で血のかたまり(血栓)ができると命にかかわる危険な病気を引き起こす原因ともなります。喉が渴いたと感じる前に水分を摂る(1～2時間おきなど、時間を決めてコップ1杯の水を飲むことも良いでしょう)、寝る前と朝起きたときに水分を摂る(睡眠中の脱水を防ぐために、枕元に飲み物を置いておくのもオススメです)など、脱水にならないような習慣を身につけましょう。



ちょい足し

