



すこやか倶楽部通信 12月号



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。参加費は無料。

概ね 65 歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。



12月すこやか倶楽部案内

6 会場で開催しています。お住まいの地区の会場へお越しください。

ご自身の地区が分からない方は、下記の電話番号にお問合わせください。

❖持ち物:筆記用具・お飲み物

地区	日程	時間	内容 / 会場
西創成	3 火	10:00~ 11:30	創作活動「折り紙サンタで作るガーランド(飾り)」 持ち物:セロハンテープ(お持ちの方)
			会場:西創成会館 2 階 (南 5 西 7)
西	10 火	10:00~ 11:30	《西野学園コラボ企画》楽しいレク&スマホ相談会!! 申込制。詳細は別発行の案内をご参照、またはお問合せ下さい。 会場:西野学園札幌医学技術福祉専門学校(南 5 西 11)
			会場:西野学園札幌医学技術福祉専門学校(南 5 西 11)
桑園	17 火	10:00~ 11:30	認知症予防の教室 協力:札幌溪仁会リハビリテーション病院 リハビリ専門職の先生から学ぶ「認知症予防」の講座。 会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北 7 西 15)
			会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北 7 西 15)
大通	18 水	10:00~ 11:30	トーンチャイム演奏会 協力:チャイムサークル アンダンテ 今年は【ひょっとこ踊り】もありますよ!是非ご参加を♪ 会場:大通・西会館集会室 1・2(南 2 西 15)
			会場:大通・西会館集会室 1・2(南 2 西 15)
本府・中央	20 金	10:00~ 11:30	年末クイズ大会 ~楽しく脳イキイキ♪~ クリスマスに関する雑学クイズ!後半は、楽しくお茶会♪ 会場:本府・中央まちづくりセンター(北 1 西 2 時計台ビル 10 階)
			会場:本府・中央まちづくりセンター(北 1 西 2 時計台ビル 10 階)
北桑園	24 火	10:00~ 11:30	「サッポロスマイル体操」をやってみよう! 「サッポロスマイル」の曲に合わせた誰でも出来る楽しい体操♪ 会場:光明寺 1 階本堂 (北 15 西 15)
			会場:光明寺 1 階本堂 (北 15 西 15)

※上記の内容や講師は、当日急遽変更する場合があります。予めご了承ください。

※全ての日程で事前のお申し込みは不要です。

フェイスタオルをご準備下さい

【桑園すこやかトレーニング教室】

会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北 7 西 15)

16日(月)	第1部:9:45~10:30	第2部:10:45~11:30	内容:タオル体操
--------	----------------	-----------------	----------

※桑園すこやかトレーニング教室は、登録制です。新規でご参加を希望の方はお問合わせください。

【お問い合わせ】



中央区介護予防センター大通公園 担当:生出・阿部

おいで
TEL 271-1294

<オンラインすこやか倶楽部>

～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～



日時	12月11日(水) 10:00～11:00 ※15分前に入室可能 (40分程度が当日のプログラム、残りの時間はフリートーク)
内容	さっぽろ防災王クイズ ～災害はいつ起こるか分からない！クイズを通して備えよう
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから「Zoom」アプリを利用します。 *アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、無料で「手順書」をお渡しいたします。 *初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えしますので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoomへの入室やミュート解除などの操作が可能な方。

<介護予防コラム ～冬こそ危ない食中毒！～>

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出たとき、疑われるものの1つが「食中毒」です。食中毒は夏に多く発生すると思われがちですが、実は冬のほうが、発生件数が多いのです。

冬に起きる食中毒の原因は、ノロウイルスが最も多く、調理者から食品を介して感染する場合や、二枚貝に潜んでいることもあります。ノロウイルスは11月頃から増え始め、1月頃にピークを迎えます。これからの季節、食中毒を予防するための3つのポイントをお伝えします。



①ウイルスを調理場内に「持ち込まない」

ウイルスに感染しないこと、ウイルスに感染した場合は調理場に入らないことが大切です。日頃から健康状態を把握し、嘔吐や下痢の症状がある場合は調理をしないようにしましょう。

②食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」

こまめに手を洗いましょう。石鹸を泡立てて1分ほどもみ洗いをしたあと、流水ですっきりすすぐことで、手に付着したウイルスを大幅に減らすことができます。ノロウイルスにアルコール消毒は効果が薄いため、物品や床の清掃には台所用漂白剤を使用するとよいでしょう。

③付着してしまったウイルスを「やっつける」

ほとんどのウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べると安心です。また調理器具も洗剤でよく洗ってから熱湯消毒をしましょう。

高齢者は食中毒になると脱水症状を起こして重症化することもあります。食中毒かなと思ったら、自己判断で市販の下痢止めなどは服用せず、速やかに医師の診断を受けましょう。