



# すこやか倶楽部通信 1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。



## 1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	7 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:西創成会館 2 階 (南 5 西 7)
西	14 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:大通・西会館集会室 2(南 2 西 15)
桑園	20 月	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:桑園ふれあいセンター大広間 (北 7 西 15)
大通	15 水	10:00~ 11:30	ヘッドマッサージで今日からぐっすり睡眠 <span style="border: 1px dashed pink; padding: 2px;">髪もふんわり</span> 講師:日本パーフェクトヘッドケア協会 代表講師 鈴木敬子 様 会場:大通・西会館集会室 1・2(南 2 西 15)
本府・中央	17 金	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: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	28 火	10:00~ 11:30	新年恒例❖お楽しみ会 ~今年も楽しい年の始まり~ こじんまりだけど、イベント盛り沢山！ 協力:北桑園町内会 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。

### 【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)

21日(火)	第1部:9:45~10:30 第2部:10:45~11:30	内容:ラダーステップ
--------	--------------------------------	------------

※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	1月8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	「復習！介護予防のポイント」 & 新年ゆるやかな決意表明！
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 ～しっかり食べて感染症を予防しよう～>

空気が乾燥し気温が低くなる冬は、ウイルス性の感染症が流行します。マスクの着用や手洗いなどの感染対策はもちろんのこと、ご自身の免疫力を高めることも重要です。

免疫力を高めるためには、十分な睡眠や適度な運動、さらに栄養バランスの良い食事は欠かせません。食事をしっかり摂らないと、栄養不足から免疫力が低下し、ウイルスや細菌に感染しやすくなります。そこで今回は、免疫力を向上させる食事についてお伝えします。

### ①バランスのよい食事を心がける

タンパク質・脂質・炭水化物(糖質、食物繊維・ビタミン・ミネラルの五大栄養素をバランスよく摂ることが大切です。それぞれの栄養素が助け合って様々な働きをするため、ひとつでも不足すると、体調を崩しやすくなります。



### ②良質なたんぱく質をとる

免疫細胞を作るもとになるのがたんぱく質です。細胞を活性化させ免疫力を高めるためにも、良質なたんぱく質を摂ることが大切です。たんぱく質は大豆製品、卵、肉、魚などに多く含まれています。



### ③発酵食品で腸内環境を整える

腸には免疫細胞の70%が存在します。そのため、免疫力を高めるには腸内環境を整えることが重要です。発酵食品には腸内環境を整える作用があり、代表的なものに納豆やヨーグルトがあります。毎日続けて食べることで効果が持続します。またヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は胃酸のダメージを受けやすいので、胃酸が薄まる食後に摂るとよいでしょう。

しっかり栄養を摂ることは大切ですが、最も免疫力が高まるのは空腹状態の時です。おいしいものを食べ過ぎないように腹八分目を心がけましょうね！