

コロナフレイルによる筋力低下を防ごう！！

# 厚別東ヘルシーウォーキングチャレンジ！！

主催：厚別区介護予防センター厚別西東 協力：厚別東まちづくりセンター、厚別原始林通郵便局、NPO 法人スペース希望、北海道開拓の村、原始林会館、スポーツデポ厚別東店

コロナ禍で運動不足による体重増加や下肢筋力低下、心身の不調を訴える方が増えています。コロナフレイル（コロナ禍で自粛による心身機能の低下）を防ぐために、ご自身で身近な場所を巡り、スタンプを集めて楽しみながら運動を継続しませんか？ウォーキングとともにご自宅で取り組むべき運動も提案いたします。挑戦された方には抽選で健康に役立つプレゼントをご用意します。

期 間：10月12日～11月4日の1か月

参加条件：厚別東在住の65歳以上の方

（※チャレンジには下記の①～④に取り組むこと）

申込方法：問い合わせ先にお電話にて

10月4日（火）までにご連絡ください！！



## 【チャレンジ内容】

### ① 参加のルールを必ずお読みください

申し込みを頂いた方へ、順に「参加のルール」と「スタンプ帳」を郵送します。ルールを確認して不明な点があれば、介護予防センターまでご連絡ください。

### ② ウォーキングスタンプラリー（平日）

厚別東地区を歩いて回り、スタンプを集めてください。厚別東地区に6か所設置。裏面を参照ください。

1日につきスタンプ2つ以上押印。ひと月で目安40個を目標にスタンプを集めましょう。

スタンプの押印は平日のみです。※雨天はウォーキングを中止してください

### ③ 簡単に効果的な運動の実施と記録（平日）

運動メニューを1～2つ程度、提案します。

ウォーキングと合わせて運動も実施し、スタンプ帳に記載します。

（例）スクワット 20回（朝10回、夕10回と分けても可） 等

### ④ スタンプ帳の提出（11月4日～11月9日の間）

チャレンジ期間終了後にスタンプ帳を「小野幌会館の回収箱」へ提出してください。



## 問い合わせ先：

札幌市厚別区介護予防センター厚別西東 TEL：011-896-5019

〒004-0069 札幌市厚別区厚別町山本 750 番地 6

※介護予防センターは高齢者の健康づくりを応援する『札幌市の委託事業』です。



# <厚別東地区ウォーキングスタンプ設置場所>

チラシに掲載しているウォーキングルートはあくまでも例です！ルートは各自でご自由にご設定してください。すべてまわらなくてもよいですが、スタンプを1日2個以上、月40個以上を目指しましょう！！

森林公園駅

ヤマダ

ケース

カフェスペース  
平日 9～13時  
※スタンプ設置  
※臨時休業の可能性あり

しまむら

北海道博物館

小野幌会館／  
厚別東まちづくりセンター  
平日 9～17時  
※スタンプ・回収箱設置

(例)  
ウォーキングルート A  
距離: 4.2Km  
時間: 1 時間20分  
カロリー: 約200kcal

スポーツデポ  
(DEPO)  
厚別東店  
平日 10～17時  
※スタンプ設置

ツルハ

公園

北海道開拓の村  
9～16時 30分  
※スタンプ設置  
※月曜日休館！

ダイソー

くりの木公園

厚別原始林通  
郵便局  
平日 9～17時  
※スタンプ設置

原始林会館  
平日 9～17時  
※スタンプ設置

(例) ウォーキングルート B  
距離: 3.4Km  
時間: 1 時間  
カロリー: 約160kcal



スマホ・パソコン・タブレットをお持ちの方、必見！  
ご自宅から健康づくりの教室に参加できますよ！！

# オンライン介護予防教室



～令和4年10月分プログラムのお知らせ～

## 【10月プログラム】

日にち（火）	内容 （※用意する物）
10/4（火） 11:00～11:30	<b>筋力アップ！</b> 体力維持は大切！効果的でややきつめの運動を楽しく行います。 （タオル・ダンベル）
10/11（火） 11:00～11:30	<b>口腔体操・脳トレ！！</b> 脳トレとお口の体操を楽しく行います！
10/18（火） 11:00～11:30	<b>血流改善！！</b> これから冷える時期です。血流をよくして体調管理しましょう！ 入浴剤で有名な花王グループの先生からお話をお聞きします
10/25（火） 11:00～11:30	<b>腰痛予防！</b> 柔軟性のチェックと骨盤周りのストレッチを行います！ スポーツジムルネサンスの先生からご指導いただきます！！

※オンライン教室は毎週火曜日の実施です。

ご自宅にいながら、健康講話や運動指導がうけられます！  
Zoomというアプリを使用します。ダウンロードや接続の仕方については、職員がマニュアルや電話で個別にお教えします。お気軽にお問合せください！！

※教室のzoomのID・パスワード・URLが下記のとおりです。

ミーティングID: 605 955 5290

パスコード: 737774

URL ↓

<https://zoom.us/j/6059555290?pwd=OEptNURWN1dLMTBNOFhwL3FScGdRUTO9>



※URLがメールでほしい方は個別に電話またはEメールにてご依頼ください。

お問合せ：厚別区介護予防センター厚別西東

電話：011-896-5019







# 介護予防 アクティブシニアを応援します！ 自分のために活動しませんか？

**コロナ禍  
フレイルに陥る危険性大**

フレイルとは…  
健康な状態と要介護状態の中間の段階



介護予防センターは、高齢期になっても心身共にハツラツと過ごせるよう応援するセンターです。『元気を保つ・続ける』ための支援、少し弱ってきた方には『元気を少しでも取り戻す』ため介護予防教室・地域で活動しているグループ・体操の紹介等をしていきます。個人だけでなく、グループや地域に対して、地域の関係機関と連携を図り支援を行っています。

介護予防センターは、高齢期になっても心身共にハツラツと過ごせるよう応援するセンターです。『元気を保つ・続ける』ための支援、少し弱ってきた方には『元気を少しでも取り戻す』ため介護予防教室・地域で活動しているグループ・体操の紹介等をしていきます。個人だけでなく、グループや地域に対して、地域の関係機関と連携を図り支援を行っています。

# 西東通信

令和4年  
9月発行

発行者  
介護予防  
センター  
厚別西東



出典：東京大学高齢社会総合研究機構の飯島研究室「フレイルを知る」

栄養  
食・口腔機能  
社会参加

## フレイル予防 3つの柱



【参考】各会館等で活動しているグループ。※このマップはお渡し可能です。お問合せください！TEL896-5019

### 厚別西

森林公園会館 (厚別北4-1-5)  
森林公園はつらつ健康クラブ  
日時：第1・3・5火曜 13:30~15:00  
内容：体操・レクなど  
参加費：無料  
その他：健康づくりサポートプロジェクト  
※参加費別途あり

スマイルなまねつと厚別北教室  
日時：毎週木曜 10:00~11:30  
内容：サッポロスタイル体操・ふなねつと  
参加費：1回300円 (会費別) ※ふなねつとインストラクター・サッポロスタイル体操指導者サポートセンターが主催

桜花会館 (厚別西5-1-24-12)  
さくらクラブ  
日時：第2・4土曜 10:00~12:00  
内容：体操・リズム体操など  
参加費：無料  
その他：上記必要  
協力：元氣シニアサポーター  
健康づくりサポートプロジェクト

厚別西会館 (厚別西2-3-8-3)  
厚別西地区福祉のまち推進センター  
はつらつ体操教室  
日時：第2金曜 13:30~15:00  
内容：体操・レク・ふなねつとなど  
参加費：無料  
その他：上記必要  
協力：元氣シニアサポーター  
健康づくりサポートプロジェクト

厚別西地区センター (厚別西4-4-10-1)  
まなねつと  
日時：第2・4土曜 10:00~12:00  
内容：体操・男性料理教室  
参加費：材料費など実費負担  
協力：女性サポーター

高菜クラブアエスト  
日時：第2・4土曜 13:30~14:30  
内容：体操・オールド体操など  
参加費：会費300円  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

厚別西ジム  
日時：毎週火曜 10:00~11:00  
内容：ストレッチ・総力トレ  
参加費・材料費：1回200円 上記・ヨガマット  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

### 厚別東

厚別東 4-8-15-10  
コミュニティカフェタイム  
日時：毎週水曜 13:30~15:00  
参加費：飲み物代300円  
その他：上記必要  
※電話：(さみん) 011-896-8883

厚別東 4-4-9-3  
小野野会館  
日時：毎週水曜 10:00~12:00  
内容：体操・レクなど  
参加費：1回300円  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

厚別東 4-4-9-3  
スマイル体操サークル  
日時：毎週木曜 10:00~12:00  
内容：サッポロスタイル体操など  
参加費：1回300円  
参加条件：小野野会館メンバー

### 厚別西東 はつらつ健康づくりマップ

地域で健康づくりや介護予防に取り組んでいる自主活動の場をご紹介します。  
※新型コロナウイルス感染症で、活動休止しているグループも掲載しています。

厚別東 厚別西地区の老人クラブ  
●小野野会館：厚別老人クラブ  
●厚別東：厚別東地区老人クラブ  
●厚別東（東区）：キングサークル  
●山本会館：山本老人クラブ  
●参加費：無料  
●その他：厚別西地区老人クラブ  
●森林公園会館：森林公園内会館及友友会

ホーマック厚別東店2階カルチャースペース (厚別東5-1-20)  
元気クラブ  
日時：第1・3土曜 13:30~15:00  
内容：体操・筋トレなど  
参加費：1回200円  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

神楽寺 (厚別西2-5-2-12)  
健康サロン西  
日時：第1・3土曜 14:00~15:00  
内容：体操・筋トレなど  
参加費：1回200円  
その他：筆記用具  
健康づくりサポートプロジェクト

ライオンクラブ  
日時：第1・3土曜 (8時~9時) 14:00~15:00  
内容：シニアダンス・フィットネス  
参加費：1回1000円  
その他：健康づくりサポートプロジェクト

厚別東 4-4-9-3  
小野野会館  
日時：毎週水曜 10:00~12:00  
内容：体操・レクなど  
参加費：1回300円  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

厚別東 4-4-9-3  
スマイル体操サークル  
日時：毎週木曜 10:00~12:00  
内容：サッポロスタイル体操など  
参加費：1回300円  
参加条件：小野野会館メンバー

### 厚別西東 4-4-5-20

たんぽぽサロン  
日時：第2・4土曜 10:00~12:00  
内容：体操・レクなど  
参加費：1回100円  
その他：上記必要  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

西側善福コミュニティホール (厚別北2-4-1-3)  
あつぱつおたけ  
日時：第2土曜 13:30~14:30  
参加費：1回300円  
その他：男性グループ  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

厚別東 4-4-9-20  
花〜健力オン  
日時：第2土曜 13:30~15:00  
内容：体操・筋トレなど  
参加費：1回500円/第4土曜400円

厚別東 4-4-9-3  
小野野会館  
日時：毎週水曜 10:00~12:00  
内容：体操・レクなど  
参加費：1回300円  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

厚別東 4-4-9-3  
スマイル体操サークル  
日時：毎週木曜 10:00~12:00  
内容：サッポロスタイル体操など  
参加費：1回300円  
参加条件：小野野会館メンバー

厚別東 4-4-9-3  
スマイル体操サークル  
日時：毎週木曜 10:00~12:00  
内容：サッポロスタイル体操など  
参加費：1回300円  
参加条件：小野野会館メンバー

厚別東 4-4-9-3  
スマイル体操サークル  
日時：毎週木曜 10:00~12:00  
内容：サッポロスタイル体操など  
参加費：1回300円  
参加条件：小野野会館メンバー

### 厚別東 4-4-5-20

たんぽぽサロン  
日時：第2・4土曜 10:00~12:00  
内容：体操・レクなど  
参加費：1回100円  
その他：上記必要  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

厚別東 4-4-9-3  
小野野会館  
日時：毎週水曜 10:00~12:00  
内容：体操・レクなど  
参加費：1回300円  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

厚別東 4-4-9-3  
スマイル体操サークル  
日時：毎週木曜 10:00~12:00  
内容：サッポロスタイル体操など  
参加費：1回300円  
参加条件：小野野会館メンバー

厚別東 4-4-9-3  
スマイル体操サークル  
日時：毎週木曜 10:00~12:00  
内容：サッポロスタイル体操など  
参加費：1回300円  
参加条件：小野野会館メンバー

厚別東 4-4-9-3  
スマイル体操サークル  
日時：毎週木曜 10:00~12:00  
内容：サッポロスタイル体操など  
参加費：1回300円  
参加条件：小野野会館メンバー

### 厚別東 4-4-5-20

たんぽぽサロン  
日時：第2・4土曜 10:00~12:00  
内容：体操・レクなど  
参加費：1回100円  
その他：上記必要  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

厚別東 4-4-9-3  
小野野会館  
日時：毎週水曜 10:00~12:00  
内容：体操・レクなど  
参加費：1回300円  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

厚別東 4-4-9-3  
スマイル体操サークル  
日時：毎週木曜 10:00~12:00  
内容：サッポロスタイル体操など  
参加費：1回300円  
参加条件：小野野会館メンバー

厚別東 4-4-9-3  
スマイル体操サークル  
日時：毎週木曜 10:00~12:00  
内容：サッポロスタイル体操など  
参加費：1回300円  
参加条件：小野野会館メンバー

厚別東 4-4-9-3  
スマイル体操サークル  
日時：毎週木曜 10:00~12:00  
内容：サッポロスタイル体操など  
参加費：1回300円  
参加条件：小野野会館メンバー

# 10・11月の教室のお知らせ

参加無料／申込必要

新型コロナウイルスの関係で、教室の中止や延期、オンラインでの開催等に変更する場合がありますのでご了承ください。

参加を希望される方は、下記の連絡先に開催日 1 週間前までにお申し込みください。また、申込者が定員に達した時点で締め切りとします。

日時	内容	会場	定員	その他
10/5 (水) 10:30~11:30	膝痛とその予防	厚別西地区センター (厚別西 4 条 4 丁目 10-1)	15	講師：リハビリ職 動きやすい服装でいらしてください
10/28 (金) 14:00~15:00	生活習慣病と認知症の話	小野幌会館 (厚別東 4 条 4 丁目 9-3)	20	講師：薬剤師
11/25 (金) 14:00~15:00	腰痛とその予防	小野幌会館 (厚別東 4 条 4 丁目 9-3)	20	講師：リハビリ職 上靴必要、動きやすい服装でいらしてください
11/30 (水) 10:00~11:30	スマートフォン学習会 (もっと使えるようになりたい編)	厚別西地区センター (厚別西 4 条 4 丁目 10-1)	8	講師：ドコモショップ厚別西店 どのメーカーの方も参加 OK です。ご自身のスマートフォンはお持ちください ビデオ通話や Zoom の体験も行います

オンライン介護予防教室を開催しています！ 毎週火曜日 11:00~11:30

自宅から参加できます。プログラム内容やオンライン接続について等、お問合せください。



自主グループでも講話します！

※講話のみ参加 OK！ ご希望される方は当センターへご連絡ください

➢ 小野幌はつらつサロン



高齢者の住まい 10/12 (水) 10:30~11:30 小野幌会館

➢ 元気クラブ



やってみよう！習字 10/20 (木) 14:00~15:00 DCM 厚別東店カルチャースペース

➢ スペースコミュニティカフェ



握力をつけよう！ 11/1 (火) 13:30~14:00 カフェスペース

## 認知症予防 10 か条

出典：認知症予防財団

- 第1条【食事】塩分と 脂肪を控えて バランス良く
- 第2条【運動】歩こうよ 手足を動かし 脳刺激
- 第3条【不摂生】深酒と タバコをやめれば 病なし
- 第4条【健診】習慣病 肥満に血圧 早めの一手
- 第5条【転倒】気をつけよう 頭の打撲 引き金に
- 第6条【興味】好奇心 前向き人生 いつまでも
- 第7条【趣味・日記】考えて まとめて表現 よい習慣
- 第8条【人間関係】こまやかな 気配り欠かさず お付き合い
- 第9条【若さ】老け込むな おしゃれ心を 忘れずに
- 第10条【ストレス】くよくよと 考え込まず ため込まず

新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力ください

体温 (自宅でも測定)・体調を確認します。ご自身・周囲の方で発熱や体調不良の場合は参加を見合わせください。会場に着いたら手指消毒、マスク着用をお願いします

【発行者・お問い合わせ先】

〒004-0069

厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘 4階

介護予防センター厚別西東

☎896-5019 (月~金 9時~17時半)

介護予防センターは札幌市の委託事業です