



2月は忘れもしない大雪に見舞われ交通機関が動きませんでした。今年の冬はどうでしょうか？

大雪の教訓から早めに冬支度している方が多いかもしれません。雪と寒さに負けないための活力に、お住いの地区の地域活動と地域にある社会資源の情報を合わせてご紹介します。

### 【冬は隠れ脱水が起こりやすいから気をつけましょう！】

北海道の室内は常に暖かく快適ですが、同時に乾燥しやすい空間でもあります。換気や湿度はコロナ感染や風邪対策で常に意識し行っていますが、自分の体はどうでしょう。夏は汗をかくため喉が渇きやすく水を多く飲みます。また意識的に水分補給をしますが冬は汗をかくことが少なく喉の渇きに気付きにくくなります。

カフェインが入っているコーヒーや緑茶などは利尿作用があるため飲んでも排出されてしまいます。そのため相応しくありません。起床時や寝る前、家事やちょっとした作業の後、TVを見ている時などに、カフェイン以外の飲み物を一日に1.5ℓを目安に飲むようにとされています。ぜひ意識して水分を摂りましょう。



脱水の症状：軽度症状～めまい・たちくらみ・足がつる等

中度な症状～頭痛・汗や尿の減少・全身の倦怠感など

#### 厚別中央地区

##### 【楽笑くらぶあゆみ】

身体を動かす事を目的にしたサロンです。楽笑体操とラダーは毎回行っています。



それ以外の運動はその日によって違います。活動日は第2・4木曜日の2回です。



#### 青葉地区【パートナーシップ排雪写真展】

青葉地区在住の佐藤昌弘さんが青葉郵便局でパートナーシップ排雪の写真展を11/18までされました。そのほか青葉中央公園に訪れる野鳥やリスの写真を撮影しています。



#### 【イキイキ健康体操 ダンス運動】

青葉在住の水野さんが自由参加で行っていたラジオ体操が10月で終了。変わる運動場所があると良いのではないかと青葉お元気会主催で12/4に3回目の開催がありました。



#### 南地区【厚別南地区センター】

個人やサークルで利用できる貸室や図書室があります。また文化教養や健康などの講座が受講できます。



#### 【連絡・お問い合わせ先】

〒004-0052

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目6-3 新さっぽろデュオ2 4階 介護の相談窓口内

TEL：011-807-5500

FAX：011-890-2673

厚別区生活支援推進員

千葉 由希・結城 寿美江

### 【ライラックヨガ】

毎週第1・第3金曜日に行われているヨガ教室。場所は禅聖寺！常に流れているBGMがリラクセス効果を後押ししてくれます。



### 【森林公園はつらつ健康クラブ】

森林公園町内会の方対象で第1～3火曜日に行われているサロンです。今は体操のみ短時間での活動です。



### 【さくらクラブ】

桜台会館で第2月曜日にリズム体操・タオル体操などを行っています。



厚別西地区

### 【花一輪サロン】

喫茶花一輪にて第2・4土曜日にサロンが開かれており秋は生演奏を楽しむ会が設けられ、フルートなどの管楽器・エレクトーン演奏に聞き入っていました。



### 【GBクラブ】

カトリック小野幌教会にて第2・第4金曜日にDVDを観ながら体操をして、合間におしゃべりといったサロンです。



### 【スペースサロン】

カフェスペースで毎週火曜日に行われるサロンで、音楽に親しんでもらう会がありました。



厚別東地区

## 各地区の活動のようす

### 【交通安全教室】

老人協議会で行われた交通安全教室では、疑似運転体験や、外部招致のひよっこ踊りを官能。(10/25)



もみじ台地区

### 【ボランティア活動】

厚別原始林通郵便局花壇の草取りや新聞コサージュを作り、提供している



田代さん

### 【社会資源】

お薬飲用時間やゴミの日を教えてください  
スイッチ (有料)



厚別区役所で配付している靴の中に貼る  
認知症高齢者等の身元確認シール (無料)



今回ご紹介した以外にも活動しているところはありますのでこちらを検索

厚別区生活支援

検索

