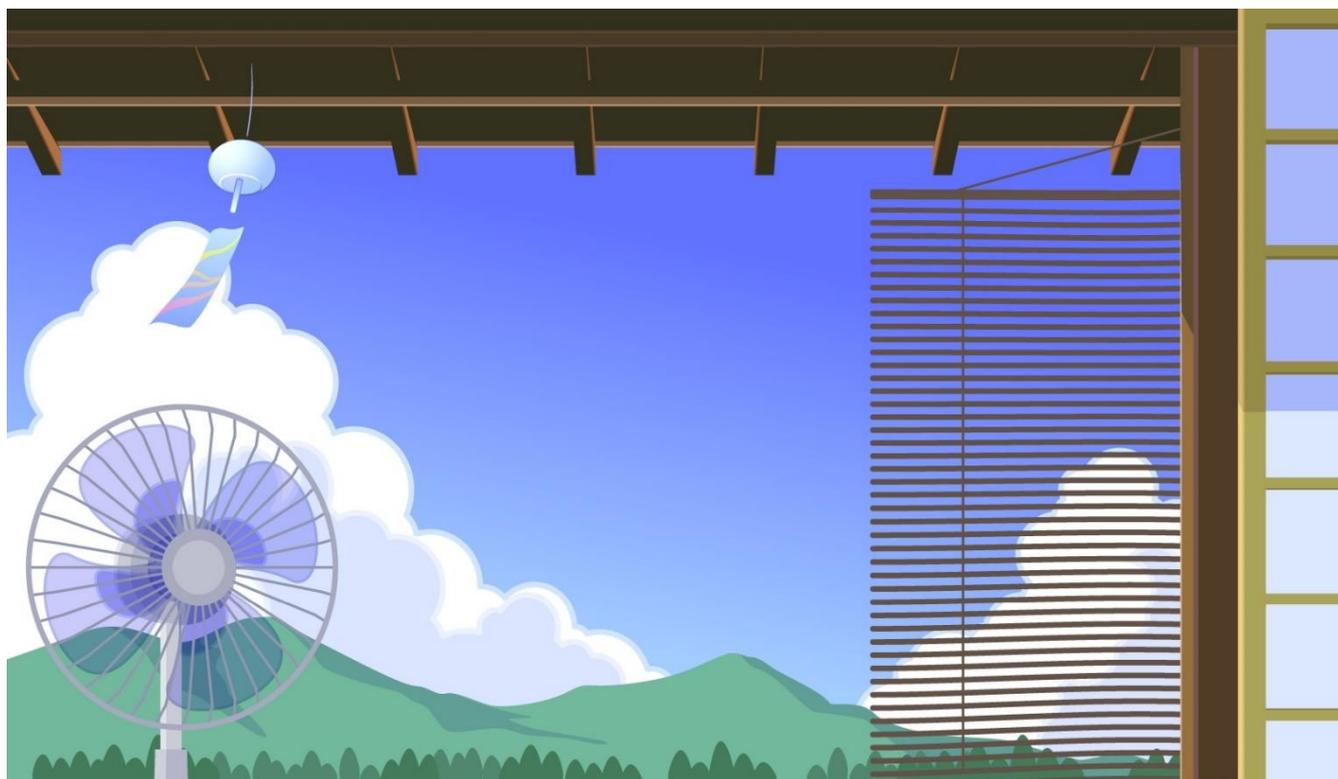


# 介護予防センター厚別西東

介護予防センター厚別西東は

厚別西地区（厚別北・山本・厚別北）と厚別東地区を担当しています。

お住まいの地域のおしらせをご覧ください。



今年は土用の丑の日が二日もあります。季節の変わり目を指す「土用」。

「一の丑」は7月。「二の丑」は8月5日月曜日です。

うなぎは元々滋養強壮に役立つ栄養豊富な食材で、

特に多く含まれるビタミンAをはじめ、タンパク質や脂質、ビタミンB群、ビタミンD、ビタミンE、カルシウムや鉄などを含み、夏痩せ、夏バテ防止にも役立つとして奈良時代から食されてきたそうです。二回もうなぎの日があると、なんとなく得をしたような気分になりますし、夏バテ防止のためにも二回ともうなぎを食べるのもいいかもしれませんね。



# 令和6年度 厚別西地区介護予防教室のおしらせ

## お盆

期間は、8月13日から8月16日であることが一般的ですが、盂蘭盆会（うらぼんえ）は7月13日から7月16日に行われます。特に7月15日をもっとも重要な日です。日本のお盆が8月になった理由は、明治政府が太陰太陽暦から太陽暦に変更したことが影響しているといわれています。



## 線香

ろうそくに火を灯して、線香に火をつけます。

お参りをする順番は、故人との関係が深い人から順番に行います。線香には「よい香りを焚くことで故人を極楽浄土に導いてください」という意味が込められています。また、故人は香りを食すといわれているので、故人に香りを召し上がっていただくために線香をあげます。場所によっては、お線香やお供え物など持ち帰りのマナーがあるとあるので、事前に確認をしておくといいいでしょう。

厚別西地区（厚別北・山本・厚別西）内にある2ヶ所で行います。（いずれもP有り。受講費完全無料）

8/19（月）10：00～11：00

### 詐欺防止

講師：札幌方面厚別警察署  
生活安全課

やわらぎ斎場厚別西

（厚別西 5-4-1-40）

8/23（金）13：30～14：30

### オンライン(ZOOM)&LINE スマホ講座

講師：介護予防センター厚別西東

介護予防センター厚別西東

（厚別北 2条5丁目 1-7）

やわらぎ斎場厚別西・介護予防センター厚別西東

持ち物：筆記用具、水分補給の飲み物



参加者は厚別区に在住の65歳以上の方を対象とさせていただきます。介護予防教室・オンライン介護予防教室への参加をご希望の方は、下記の電話番号までお問い合わせください。

## オンライン介護予防教室 毎週火曜日 11：00～11：30

参加費  
無料

ケガやご家族の介護で在宅中だけど運動したい方にピッタリ！

メニューは毎週替わります。（例：下肢や上肢の運動、口腔体操、シニアヨガなど）

メニューは前の月にご自宅に郵送いたします。

オンライン介護予防教室への参加は ZOOM を使用しています。



### ◆お申し込み・お問合せ先◆

厚別区介護予防センター厚別西東

011-896-5019（平日）9時～17:30 不在時留守電対応

※介護予防センターは札幌市の委託事業です。

申込時、氏名・  
生年月日・  
住所・電話番号  
をお聞きして  
おります。

# 令和6年度 厚別東地区介護予防教室のおしらせ

## お盆

期間は、8月13日から8月16日であることが一般的ですが、盂蘭盆会（うらぼんえ）は7月13日から7月16日に行われます。特に7月15日をもっとも重要な日です。日本のお盆が8月になった理由は、明治政府が太陰太陽暦から太陽暦に変更したことが影響しているといわれています。



## 線香

ろうそくに火を灯して、線香に火をつけます。

お参りをする順番は、故人との関係が深い人から順番に行います。線香には「よい香りを焚くことで故人を極楽浄土に導いてください」という意味が込められています。また、故人は香りを食すといわれているので、故人に香りを召し上がっていただくために線香をあげます。場所によっては、お線香やお供え物など持ち帰りのマナーがあるところもあるので、事前に確認をしておくといいいでしょう。

厚別東地区内にある2ヶ所で行います。(いずれもP有り。受講費完全無料)

8/7 (水) 10:00~11:00

### 詐欺防止

講師：札幌方面厚別警察署  
生活安全課

小野幌会館

(厚別東 4-4-9-3)

8/9 (金) 13:30~14:30

### 終活

遺品整理についてなど

講師：優助 GROUP

協力：やわらぎ斎場厚別西

カトリック小野幌教会 2階

(厚別東 4-4-5-2)

カトリック小野幌教会・小野幌会館  
持ち物：筆記用具、水分補給の飲み物  
**上靴 (小野幌会館のみ)**



参加者は厚別区に在住の65歳以上の方を対象とさせていただきます。介護予防教室・オンライン介護予防教室への参加をご希望の方は、下記の電話番号までお問い合わせください。

オンライン介護予防教室 毎週火曜日 11:00~11:30

参加費  
無料

ケガやご家族の介護で在宅中だけど運動したい方にピッタリ！

メニューは毎週替わります。(例：下肢や上肢の運動、口腔体操、シニアヨガなど)

メニューは前の月にご自宅に郵送いたします。

オンライン介護予防教室への参加は ZOOM を使用しています。



◆お申し込み・お問合せ先◆

厚別区介護予防センター厚別西東

011-896-5019(平日)9時~17:30 不在時留守電対応

※介護予防センターは札幌市の委託事業です。

申込時、氏名・  
生年月日・  
住所・電話番号  
をお聞きして  
おります。