

さいとう 介護予防センター厚別西東



今年の十五夜は、**9月17日（火）**です。十五夜は、別名「**中秋の名月**（ちゅうしゅうのめいげつ）」とも呼ばれ、**秋の真ん中**に出る月という意味があります。

お月見といえば、中秋の名月とよばれる「十五夜」が一般に広く普及していますが、他にも、十三夜や十日夜（とおかんや）というお月見行事があります。

十五夜、十三夜、そして十日夜の3つの月見を合わせて「3月見」といいます。

今年の十三夜は、**10月15日（火）**です。十三夜の月は、満月が少し欠けた形をしていますが、十五夜に次いで美しい月とされています。

十日夜（とおかんや）とは、旧暦10月10日に行われていた収穫祭のことです。毎年、十日夜の日にも変わりますが、お月見がメインではないため、満月かどうかに関わらず新暦**11月10日**にお祭りを実施するところが多いようです。十日夜は、「田の神さまが山に帰る日」ともいわれ、地の神さまに感謝の気持ちを表すための行事とされています。十五夜・十三夜・十日夜の3日間が晴れてお月見ができると、縁起が良いとされています。十五夜または十三夜のどちらか一方しかお月見をしない「片見月」は、あまり縁起が良くないとされています。

令和6年度厚別西地区介護予防教室のおしらせ



9月は3連休が2週連続でありますね。敬老の日も絡んだこの連休を『シルバーウィーク』なんて呼ぶこともあります。(諸説あり)



65歳以上の方を最近『シルバー世代』とも呼びますが、この『シルバー』にどのような意味が込められているかご存じでしょうか？

今から40年以上前の昭和48(1973)年にまでさかのぼります。国鉄は**敬老の日**を迎えるにあたり、お年寄りに向けた新たなサービスを考えていました。

そこで思いついたのが**お年寄りや体の不自由な人の為の優先席**でした。

当時、新幹線の普通席のカバーとして使用されていたシルバーの布が採用され、座席の名前も見たままの**シルバーシート**となったそうです。その後、シルバーシートは国鉄に留まらず私鉄やバスなどにも広まり、**シルバー＝高齢者**というイメージができ上がったのが始まりだそうです。



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)

9/6(金) 13:30~14:30

腰痛予防

(痛みにお悩みの方もどうぞ!)

講師:理学療法士須川先生

動きやすい服装・飲み物

厚別西会館

(厚別西 2-3-8-31)

厚別桜台会館

(厚別西 5-1-24-12)

9/9(月) 10:00~11:00

安心! 便利!

福祉用具を知っておこう

講師:フロンティア

上靴・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、☎896-5019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

ケガの治療中やご家族の介護で在宅中だけど運動が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



9月は3連休が2週連続でありますね。敬老の日も絡んだこの連休を『シルバーウィーク』なんて呼ぶこともあります。(諸説あり)

65歳以上の方を最近では『シルバー世代』とも呼びますが、『シルバー』にどのような意味が込められているかご存じでしょうか？



今から40年以上前の昭和48(1973)年にまでさかのぼります。国鉄は**敬老の日**を迎えるにあたり、お年寄りに向けた新たなサービスを考えていました。

そこで思いついたのが**お年寄りや体の不自由な人の為の優先席**でした。

当時、新幹線の普通席のカバーとして使用されていたシルバーの布が採用され、座席の名前も見たままのシルバーシートとなったそうです。その後、シルバーシートは国鉄に留まらず私鉄やバスなどにも広まり、**シルバー＝高齢者**というイメージができ上がったのが始まりだそうです。



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)

9/12(木) 10:00~11:00

難聴と耳のしくみ
災害対策・測定会あります!

講師: Nick

上靴・筆記用具持参

原始林会館
(厚別東 2-4-7-17)

DCM 厚別東 2階
カルチャースペース
(厚別東 5-1-2-10)

9/19(木) 13:30~14:30

頻尿・尿漏れ対策

講師: 花王

筆記用具持参

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、☎896-5019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。