

西東通信

令和6年
11月発行
発行者
介護予防
センター
厚別西東



してくださっており、介護予防センターのスタッフも大変頼りにさせていただいております！
二人目は、厚別東地区にお住いの音楽ヘルパーの資格をお持ちの佐藤慶子さんです。

なサークルで音楽レクを行っています
が、歌とリズムにのって体を動かす楽しい音楽レクはどこでも大好評！
佐藤さんの輝くような笑顔に元気をもらい、みんなが笑顔になります。

元気シエアサポーター養成講座を 「」存じですか？

厚別区では、地域活動や介護予防活動に興味がある地域住民の方を対象に、年に一度、四日間に渡り『元気シエアサポーター養成講座』を実施しております。今まで講座を受けたサポーターの方は百人を超え、それぞれが通いの場（サークル）で学んだ事を遺憾なく発揮されて、楽しく過ごされています。

今回の西東通信は、現在活躍されているサポーターの中からお二人の方にインタビューさせていただきました。
一人目は、厚別西地区のサークル・

厚西ジム（筋トレとストレッチ・体操）の代表、宮川博史さんです。

——受講のきっかけは何でしたか？
宮川博史さん（以



右が宮川博史さん

下、宮川）「厚西ジムに参加中、介護予防センターから案内がありました。自分の知識を広げるために自分から積極的に参加しました。」

——受講の前後で、気持ちの変化はありましたか？

宮川「ありました。役に立つ話しがあれば知識を深めるために介護予防教室に足を運んでメモを取り、レポートにまとめて厚西ジムの皆様に差しあげたりするようになりました。自信をもって話せるようにもなりました。」

——地域で色々なサークルに関わることが増えましたが、ご自身の変化に繋がった事はありましたか？

宮川「厚西ジムに来ている人に運営に関してのアドバイス等が積極的にできるようになりました。ぜひ気軽に厚西ジムの健康体操に参加し、活動範囲を広げ、サポーターと一緒に目指しませんか。」

宮川さんは体力測定のお手伝いも

——受講のきっかけは何でしたか？

佐藤慶子さん（以下、佐藤）「普段は七人グループの音楽ボランティア

『ドミノ』で活動していますが、地域でどんなボランティアが求められているか知りたいと思っていただけろ、介護予防センターから勧められました。」

——受講の前後で、気持ちの変化はありましたか？

佐藤「受講中、だんだん『ひとりでもできることがあるかも』と思うようになり、受講後は単独でできるミュージックセッションプログラムを作りました。」

——色々な場所で音楽レクを行い、何か変わったことはありませんか？

佐藤「サークルに来られている方々は、目的意識がしっかりあって、『継続は力なり』を実践されているばかりで、私の方が力をいただいています。」

佐藤さんは、厚別西東地区の色々



中央が佐藤慶子さん

余暇を利用して活動されています。

無理せず生活にメリハリが来て、新しい事を学べると毎年好評の元気シエアサポーター養成講座。今年度の申し込みは終了してしまいましたが、来秋に次年度の募集をいたします。少しでも興味をお持ちいただけただ方がいらっしやいましたら、お申し込みをしてみてくださいね！

また、今回ご紹介したお二人の活動にご興味がある方は介護予防センターまでお気軽にご連絡ください。

みんなで介護予防！



12月・1月

参加無料／申込必要

厚別西東 介護予防教室のお知らせ



参加を希望される方は、下記の連絡先へお申し込み願います。

対象は、厚別区に在住の概ね65歳以上の方です！

申込の際に『氏名・ご住所・生年月日・電話番号』をお伝えください。



厚別西 厚別西・山本・厚別北

日時	会館	教室内容	講師	持ち物
12月9日(月) 10:00~11:00	厚別桜台会館 (厚別西 5-1-24-12)	お餅を食べるお正月前に！ お口の健康 オーラルフレイル予防 	北海道 歯科衛生士会	筆記用具 上靴・飲み物
1月17日(金) 13:30~15:00	介護予防センター 厚別西東 (厚別北 2-5-1-7)	今こそ LINE 大人気！ スマホ講座 (人数制限有) 	介護予防 センター職員	飲み物 筆記用具

厚別東

日時	会館	教室内容	講師	持ち物
12月4日(水) 10:00~11:00	小野幌会館 大ホール (厚別東 4-4-9-3)	冬にそなえよう！ 第一弾！ バランスを鍛えよう	りまーる 接骨院	動きやすい服装 ヨガマットか バスタオル 上靴・飲み物
12月12日(木) 10:00~11:00	原始林会館 大ホール (厚別東 2-4-7-17)	冬にそなえよう！ 第二弾！ 転ばない身体づくり	エターナル フィット厚別	動きやすい服装 汗拭きタオル 上靴・飲み物
1月10日(金) 13:30~14:30	カトリック 小野幌教会2階 (厚別東 4-4-5-2)	インフルエンザの季節です！ ウィルスに負けない 身体づくり 	北海道 栄養士会	飲み物 筆記用具

POINT

冬道に気を付けるのはもちろん、高齢者の転倒事故の多くは、住み慣れた自宅で発生しています。

およそ6割は自宅で転んでおり、具体的な場所は、居間・寝室、玄関、階段・廊下、浴室です。

転倒は寝たきりを招きます。十分に気をつけましょう！！



オンライン介護予防教室 毎週火曜日 11:00~11:30

吹雪で外出できない時でも、おうちで介護予防ができます！！

ケガの治療中やご家族の介護で在宅中だけ運動がしたい方にもピッタリ！

メニューは毎週替わります。(例：下肢や上肢の運動、ふまねっと、脳トレなど)

メニューは前の月にご自宅に郵送いたします。参加ご希望の方はご連絡ください！！

◆お申し込み・お問い合わせ先◆

介護予防センター厚別西東 (札幌市委託事業)

さいとう



住所：厚別区厚別北2条5丁目1-7 リーブココプラザ1階

☎896-5019

受付時間：月～金曜日の9時～17時30分 ※不在時は留守電になります。

氏名と電話番号をメッセージに残していただきますと折り返しご連絡いたします。