



すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地
厚別区大谷地東5丁目7-10 ナーシングヴィラ大谷地内
電話：011-894-6110

令和8年度 夏号



社会交流が生む“生きがい”と健康



皆さん、暑い夏を元気に過ごす準備はできていますか？

「暑くて外に出るのがつらい」「人と会うのが面倒になる」「暑さで体を動かす気になれない」そう感じている方はいませんか。実は、こうした季節こそ**社会交流**と**介護予防活動**がとても大切になります。日々の生活に張り合いや楽しみを持つことが心身の健康を保つために大切です。無理のない範囲で**人とのつながり**を保ち、今年の夏を健康に乗り切りましょう！

社会交流から健康づくり

社会交流とは「人と人が関わり合う機会」のことを指し、**高齢者の孤立や孤独を防ぐ**ために非常に大切な取り組みです。さらに、交流や社会活動を通して心の豊かさや生きがいを感じることができ、心身の健康にも良い影響をもたらすと言われています。暑い季節こそ、無理のない範囲で人とのつながりを保ち、気持ちのリフレッシュや生活の張り合いにつなげていきましょう。

今から始める介護予防

介護予防を行うことは、健康な生活を長く続け将来できるだけ介護を必要としない状態を保つために欠かせない取り組みです。日々の中で体を動かす機会を増やし心身の機能低下を防ぐことが、健康寿命を延ばす大きな力になります。「**自分の健康は自分で守る**」という意識がこれからの時代に求められます。この暑い夏も元気に過ごせる体を保ちましょう。

～介護予防教室の日程～ (各教室毎月1回の開催)

☆すこやか倶楽部

- ・報恩会～第1月曜日10時～11時
- ・光陽団地～第2水曜日10時～11時
- ・やわらぎ～第4水曜日10時～11時

☆福まち三三サロン

- ・厚別南会館～第2火曜日10時～11時

☆サロンあえ～

- ・厚別南会館～第3水曜日10時～11時半

※各教室の詳細などについては
介護予防センター大谷地まで



介護予防センターの 主な役割について



〈福祉全般に関するご相談〉

介護保険や認知症、介護予防教室への参加など福祉に関する様々な相談。

〈介護予防教室などの開催〉

転倒予防・認知症予防を目的に、体操や運動の他、各種講師をお呼びしています。

〈住民主体サロンへの支援〉

効果的な介護予防の支援や、自主サロンの継続に向けたお手伝いをしています。

他にも町内会・自治会・老人クラブなどにて
出張出前講座を実施しております。