



すこやか倶楽部通信 7月号



すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。参加費は無料。

概ね 65 歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。



7月すこやか倶楽部案内

6 会場で開催しています。お住まいの地区の会場へお越しください。
ご自身の地区が分からない方は、下記の電話番号にお問合わせください。

❖持ち物:筆記用具・お飲み物

地区	日程	時間	内容 / 会場
西創成	2 火	10:00~ 11:30	バイオリン演奏会 協力:檜垣尚子さん、水谷里子さん バイオリンのステキな音色を楽しみましょう♪ 集合:西創成会館 2階 (南5西7) 
			「脱水症と水分補給の話」~ベジチェック(野菜摂取量測定)も有! 協力:ナカジマ薬局 管理栄養士 辻さん 会場:大通・西会館 集会室 2 (南2西15) 
西	9 火	10:00~ 11:30	16日(火)「脱水症&熱中症対策の話」 しっかり学んで暑い夏を乗り切ろう! 協力:(株)大塚製薬 
			29日(月)【すこやかトレーニング教室】2部制で実施中 「タオルを使った体操」※フェイスタオル1枚ご持参ください
			会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北7西15)
大通	17 水	10:00~ 11:30	「なるほど実になる介護保険のお話」 包括支援センター職員による「自宅」で長く過ごすためのお話。 集合:大通・西会館集会室 1・2(南2西15)
			本府・中央
北桑園	23 火	10:00~ 11:30	【悪質商法から身を守る!】 協力:札幌消費者協会 手口や事例を寸劇などで楽しく学びます! ※前半はウレシイ栄養講座 会場:光明寺 1階本堂 (北15西15)

※上記の内容や講師は、当日急遽変更する場合があります。予めご了承ください。

7/29(月)のみ、新規のご参加についてはお問い合わせください。

その他の日程は、事前のお申し込みは不要です。



【お問い合わせ】



中央区介護予防センター大通公園 担当:生出・阿部

TEL 271-1294

<オンラインすこやか倶楽部>

～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～



日時	7月10日(水) 10:00～11:00 ※15分前に入室可能 (40分程度が当日のプログラム、残りの時間はフリートーク)
内容	サッポロスマイル体操をやってみよう！～第1弾～
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから「Zoom」アプリを利用します。 *アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、無料で「手順書」をお渡しいたします。 *初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えしますので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoomへの入室やミュート解除などの操作が可能な方。

<介護予防コラム ～適切な紫外線対策で老化を防ぐ！～>

紫外線のピークは6月～8月とされています。みなさん、日焼け対策はどのようにされていますか？対策をせずに長い時間、日に当たると、後々になって健康に悪影響を及ぼすことがあります。しわやシミ、たるみなどの皮膚の老化だけではなく、皮膚がんや白内障の原因になることもあります。

しかし、日光を浴びることによる健康効果もあります。からだに欠かすことのできない栄養素の一つ「ビタミンD」の合成には、紫外線の助けが必要となります。ビタミンDは骨に作用して骨粗鬆症の予防となり、筋肉に作用することで転倒予防にも役立ちます。



そこで、日常生活における適切な紫外線対策についてご紹介します。

①長い時間、直射日光に当たらない

日陰で30分ほど過ごすだけでも、食品から摂取されるビタミンDと合わせて十分なビタミンDが供給されます。

②紫外線が強い午前10時～午後2時は外出を避ける

できれば紫外線の少ない朝のうや夕方に用事を済ませましょう。

③外出時には帽子や日傘、サングラスを使いましょう

つばの広い帽子や色の濃い帽子、またはUVカットの帽子を選びましょう。



④日焼け止めは適切なものを選び、1日に何回か塗り直しましょう

夏の屋外であればSPF40以上、PA+++以上の日焼け止めが適しています。

適切な日焼け止め対策を実施して、この夏も元気に活動してくださいね！