

予防センター本通

発行 令和7年5月
介護予防センター
白石区本通17丁目南5-12 清友ビル1階

おでかけ通信

※介護予防センターは札幌市の委託事業です

6月号
東白石/白石東

お口で
あたまを鍛える

言い替え問題

使えるのは母音だけ!!
はっきりと大きい声を出そう!!

例題:ペンキ
→「ペ」は「え」
「ン」は「ん」
「キ」は「い」

LET'S GO!

- ①大阪万博
- ②ミャクミャク
- ③ライラック祭り
- ④エスコンフィールド
- ⑤令和の米騒動

介護予防センターってナニ?

札幌市内には53ヶ所の介護予防センターがあり、主に医療法人や社会福祉法人が市から委託を受け運営しています。私たち介護予防センター本通は、「**東白石**」と「**白石東**」の2地区を担当しており、町内会や民生委員と連携して元気なシニアを対象に介護予防事業を展開しています。

さらに、地域包括支援センターなど関係機関と協力し、住民の心と体の健康づくり、福祉の向上に取り組んでいます。

職員紹介

お世話になっております、野口です。
地区担当として1年が経ちました
30代で予防職員となり、
気づけば早くも50代に突入。
自分自身の「ヨボヨボ予防」
のためにも、日々の活動に
前向きに取り組んでいます。



こんにちは!
4月に異動してきた山本です。
人に元気を届け、その元気が
また誰かに伝わっていく
そんな「元気の連鎖」
を作る予防センターの
仕事が大好きです!!

身近な相談窓口

健康づくりをはじめたい方へのアドバ
イスや地域の「つどいの場」の紹介を行
っています。また、包括支援センターを
補完する相談窓口として適切な機関や制
度につなげる橋渡し役を担っています。
気軽に相談ください。

つどいの場への協力

老人クラブやサロン、サークル、町内
会の「つどいの場」に対し講師派遣や
情報提供、活動の周知協力を行います。
また、町内会をはじめとする、地域団体
の福祉活動への協力も行っています。



サロン



町内会

健康づくり教室開催

脳トレと運動をちよつとずつ
取り入れて、みんな楽しく体
を動かしながら、健康をキープ
する「シニア予防教室」を開催
中です。

住民主体の体操サークルの立
ち上げサポートもしていて、無
理なく楽しく運動習慣が身に付
くようにお手伝いしています。
みんなでゆるく元気に♪



回想法で
昭和を思い出して
笑い合う

出来ない自分を
面白がるゲーパ体操



一人じゃきつい運動も
みんなと一緒に続けようね

うら面は予防教室の予定表

