



すこやか倶楽部



札幌市委託事業



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加いただけます。楽しい時間を過したい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

6月のすこやか倶楽部の開催日と内容

会場	開催日	時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 東区伏古7条3丁目	6月13日(土)	11:00～ 13:30	『SUKO' Sキッチンin山形』 山形県のご当地料理を作りましょう！ 参加費500円 ※参加される方は、お電話にて申込みください。
	6月27日(土)	14:00～ 15:30	『Cafe すこやか』 おしゃべりしながらお茶しませんか？ 参加費200円
苗穂神社 社務所 東区本町2条3丁目	6月2日(火)	10:00～ 11:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動
	6月16日(火)	10:00～ 11:00	『5円(ご縁)ストラップ作り』 5円玉でストラップを作ります。参加費105円
東苗穂道営住宅 集会所 東区東苗穂1条2丁目	6月25日(木)	10:30～ 11:30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
		13:30～ 15:00	『ステンシル』 オリジナル絵葉書作りませんか？ 参加費100円
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 東区伏古11条3丁目	6月16日(火)	14:00～ 15:00	『ステンシル』 オリジナル絵葉書作りませんか？ 参加費100円
伏古本町 まちづくりセンター 東区伏古3条3丁目	6月3日(水)	10:00～ 11:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動
	6月10日(水)		講師：北海道医療大学 リハビリテーション科学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)
	6月17日(水)		

※参加費の書いていない内容は、無料となっております。

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町

東区伏古7条3丁目1-33 (特別養護老人ホーム藤苑内)

電話番号 781-1100 (担当：豊嶋・岸)

ブログ更新中！！

介護予防センター伏古本町

検索



タマネギ通信

札幌市東区介護予防センター伏古本町

— 編集・発行 —

札幌市東区伏古7条3丁目1-33

社会福祉法人 伏古福祉会内

電話 011(781)1100

責任者 岸田 喜幸



熱中症について覚えておきましょう！

**熱中症注意！**

- 水分・塩分補給
- 適度な休憩
- 日よけ対策

【熱中症は予防が大切です】

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活の中では、次のようなことに気をつけましょう。

『暑さを避けましょう』

屋内での熱中症を防ぐため、扇風機やエアコンを適切（設定温度28度以下、湿度60%以下）に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりして、暑さを避けましょう。

『服装を工夫しましょう』

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。また、えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。

『こまめに水分を補給しましょう』

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大切です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。

『急に暑くなる日に注意しましょう』

突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていないときは、暑い日に熱中症が起こりやすくなります。

高齢者は、暑さを感じにくい上に体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症を起こしてしまう場合もあります。

熱中症にならないために、のどが渇いていなくても、早め早めに水分補給をしましょう。