

厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第24号

厚別区介護予防センター厚別中央・青葉
厚別区厚別中央5条6丁目5-20
特養老人ホーム かりぶ・あつべつ内
電話896-1475

介護予防センターは札幌市の委託を受け介護予防事業を行っています。

高齢者の健康・身体状況調査から判ったことは？

昨年度（令和3年10月から令和4年3月の期間）札幌市の介護予防センターで行った地域の介護予防に取り組むクラブ・サロンや介護予防教室に参加する高齢者の健康・身体状況のデータ収集・分析の結果が、北海道リハビリテーション専門職協会から示されました。対象は札幌市に住む高齢者 1350人（男性259名、女性1091名）平均年齢78.2歳。

①後期高齢者を中心に幅広い年代が通い場に参加され、女性が8割超であった。

男性参加者への通い場の参加勧奨と通い場以外の取組や支援方法の検討が必要である。

②口腔機能リスクの有病率が高かった。咀嚼機能では男女間で有病率の偏りがあった。

男性の社会参加に努めましょう！

地域社会と関わりを持ち、元気な生活を送る



口腔機能の向上に努めましょう！

口を清潔に

口の動きを活発に

歯周病、虫歯の
治療
入れ歯のお手入れ



【すこやか倶楽部】は、サッポロスマイル体操・楽笑体操など転倒予防のための体操や、コグニサイズ・ラダー運動などの認知症予防に役立つ活動を月に1回行っております。

開催場所・曜日	7月	8月	9月	10月	11月	12月
厚別信濃すこやか倶楽部 厚別信濃会館（厚別中央4-3-3-6） 毎月第4木曜日（1部）13：00～14：00 （2部）14：30～15：30	28日	25日	22日	27日	24日	22日
ひばりが丘東すこやか倶楽部 ひばりが丘東集会所（厚別中央1-4-3-1） 毎月第4火曜日13：30～14：30	26日	23日	27日	25日	22日	20日 第3
青葉すこやか倶楽部 青葉会館（青葉町3丁目2-26） 毎月第1金曜日（1部）13：30～14：30 （2部）14：30～15：30	1日	5日	2日	7日	4日	2日
新さっぽろすこやか倶楽部 新さっぽろ集会所（厚別中央1-5-5-10） 毎月第4火曜日10：00～11：00	26日	23日	27日	25日	22日	20日 第3
いきいき青葉南教室 青葉南集会所（青葉町6丁目3-10） 毎月第4木曜日10：00～11：00	28日	25日	22日	27日	24日	22日
オンライン介護予防教室	毎週 水曜		15：00～15：20			

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、札幌市の通知によりすこやか倶楽部を中止とする場合があります。

町内回覧のご協力有難うございます。裏面もどうぞご覧ください。



ウォーキングで健康づくりと仲間づくり や自然や歴史、文化を知りましょう！

厚別区では、区内各所の見どころを回る全部で13のコースを紹介したウォーキングマップを作成しています。令和4年3月にリニューアルし、コースごとに距離、時間、歩数、エネルギー消費量を掲載。豊かな自然景観や歴史・文化を知る機会にもなります。他に歩き方、ストレッチ、適した靴や服装など初心者も安心して活用できます。

札幌市厚別区役所

配布場所：区役所3階健康・子ども課又は各地区まちづくりセンター

**F-2 厚別中央・厚別西地区
停車場通メモリアルコース**
コース距離 約2.3km ●所要時間 約34分 ●歩数 3,200~3,800歩

消費カロリー
エネルギー消費量
約117kcal

かつて繁華街として栄えた厚別停車場通周辺を巡るコースです。旧馬場農場の歴史やサイロなどのサイロなど、厚別の歴史の痕跡に触れることができます。平坦で距離が短く、初心者にお勧めのコースです。

豆知識～厚別区の歴史・自然
厚別停車場
厚別町から厚別12号線を北へ約1.5km、厚別中央公園の南側にあり、1927年(昭和2年)に完成した厚別停車場は、厚別町を結ぶ重要な交通の要所として発展してきました。沿道には旧馬場農場の歴史やサイロなどのサイロなど、厚別の歴史の痕跡に触れることができます。平坦で距離が短く、初心者にお勧めのコースです。

馬場公園と旧馬場農場のサイロ
旧馬場農園は、1927年(昭和2年)に完成した厚別停車場の南側にあり、旧馬場農園の歴史やサイロなどのサイロなど、厚別の歴史の痕跡に触れることができます。平坦で距離が短く、初心者にお勧めのコースです。

【厚別中央地区】
かつて繁華街として栄えた厚別停車場通周辺を巡るコース。旧馬場農場の放牧地であった馬場公園や石造りサイロなど開拓の歴史の痕跡に触れる初心者お勧めのコースです。



【青葉・新札幌地区】
緑豊かなりフレッシュできる短距離コース。青葉中央公園内では、春にはカッコウやヒバリなどの野鳥が飛来し、沢沿いにミズバショウの群落を見ることができます。散策路もあり、公園内もぜひ足を伸ばしてみましょう。

**A-2 新札幌・青葉地区
住宅街の青葉オアシスコース**
コース距離 約1.5km ●所要時間 約23分 ●歩数 2,100~2,500歩

消費カロリー
エネルギー消費量
約69kcal

緑豊かなリフレッシュできる短距離コースです。青葉中央公園内では、春にはカッコウやヒバリなどの野鳥が飛来し、沢沿いにミズバショウの群落を見ることができます。自然と触れ合う散策路もあり、公園内もぜひ足を伸ばしてみましょう。

豆知識～厚別区の歴史・自然
青葉中央公園
住宅街にある青葉中央公園は、自然の森の中の散策路を有する公園です。春にはミズバショウの群落や、ツツジなどの四季の花や木が楽しめるほか、グラウンド、テニスコート、遊具など、ファミリーコースや、各層高層など備わっており、大人・子どもを問わず楽しめる場所です。

介護予防センター厚別中央・青葉は、6月と9月にウォーキング会を実施します。参加ご希望の方はお問合せ下さい。

- [厚別中央地区] 6月20日(月) (予備27日) ・ 9月 9日(金) (予備16日)
 - [青葉地区] 6月14日(火) (予備21日) ・ 9月13日(火) (予備20日)
- (両地区とも10時～ 各定員 20名 事前申込が必要です)

介護予防センターは、高齢者の身近な相談窓口です。小さなことでもお気軽にご相談ください。地域の皆さんの集まりへの出前講座を行っております。少人数でもOK！無料です。

ご連絡お待ちしております。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 もんぜん いしざき

