



12月予防かわら版

R6.12.10発行

介護予防センターは札幌市の委託事業です

白石地区担当：介護予防センター白石中央
白石区本郷通3丁目南1-35
コミュニティホーム白石内

12月10日は何の日？

世界人権デー

「すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利とについて平等である」で始まる「世界人権宣言」が、1948（昭和23）年のこの日、パリで行われた第3回国連総会で採択されました。

気づきから最初の一步

友人、ご近所さん、老人クラブや高齢者サロンなどの仲間・・・

困っているなどの発言が聞かれていますか？介護負担などで困っている方いませんか？

みなさまの勇気ある相談が誰かを救います！

助けて！と言える相談力

人に迷惑をかけたくない、人の世話になりたくないという日本人特有の性格などにより、認知機能低下した方、身体機能低下した方が孤立しやすく、さらに、状況が悪化しやすいです。

誰もが年を重ね、さまざまな面で支障が出てくることは当たり前です。迷惑をかけることを悪く思わずに、相談すること・助け合えることを目指したい！

5年後、10年後の自分のために

5年、10年後も元気で笑顔でいるために、『今出来ること』仲間を気にかける、あたたかい言葉をかける、相談先を伝えるなど、つながりをつくることで、いつか自分も困ったときに、その仲間が助けてくれます・・・

いざという時のために

まさか自分が消費者被害に遭うなんて・・・隣から怒鳴る声が聞こえてくる・・・迷っている高齢者と遭遇・・・など、人はいつ何が起こるかわかりません！！相談先を知っておくことで、安心して過ごすことができます。

高齢者虐待・
消費者被害・
成年後見制度など
権利に関する
相談窓口

札幌市の委託事業 白石地区・北東地区を担当

白石区第1地域包括支援センター

住所：白石区本通4丁目北6-1五光ビル3階

営業時間：9：00～17：30

電話：011-864-4614

個人情報を守り、ともに考えてくれます

年末のご挨拶

2024年たくさんの活動にご理解・ご協力をいただき、心から感謝します。
ほりた・やまもと



裏面もご覧ください▶

1月2月シニアリフレッシュ教室

概ね60才以上の方対象に、介護予防教室を開催中です！転入してきたばかりの方や初めて参加する方も、お気軽に電話やラインでの参加申込みをお願いします！

介護予防センター 白石中央 担当 ほりた/やまもと ☎011-864-5535



☆LINE登録お願い☆

予約受付中

共栄福祉会館
平和通7丁目南1-15

◎1/28 (火) 13:30~15:00

「栄養講座&簡単な調理実習」

持ち物：□エプロン



定員20名

◎2/4 (火) 10:00~11:30

「認知症の世界 VR体験会」
～認知症サポーター養成講座～

協力 SOMPOひまわり生命
白石区第1地域包括支援センター

定員25名

持ち物：□ スマホある方は持参

白石駅前会館
平和通2丁目北3-61

◎1/10 (金) 13:30~14:30

「ステップ運動&
リズム体操」

持ち物：□ いいかげんな自分

◎2/7 (金) 13:30~15:30

「スマホを活用しよう」
～ライン編～



協力 ソフトバンク

定員20名

※貸し出し用スマホで実践します

中央福祉会館
白石中央1条5丁目4-36

◎1/30 (木) 10:00~11:30

「認知症のお話し」

持ち物：□ やさしい心

◎2/27 (木) 10:00~12:00

「スマホを活用しよう」
～ライン編～



協力 ソフトバンク

定員20名

※貸し出し用スマホで実践します

コミュニティホーム白石
本郷通3丁目南1-35

◎1/15 (水) 13:30~15:00

「楽しいあへあほ体操」

協力 カラマ元気治療院白石店 斉藤学さん

持ち物：□ うわ靴 □ 飲物

定員28名

◎2/12 (水) 13:30~15:00

「意外と知らない上手な眠り方」

協力 東洋羽毛

持ち物：□ うわ靴

□ 100円

