

らいぶらり～サークル

本も活用しながら物作り・ゲーム・交流を
しましょう！

場所◇東札幌図書館集会室A

毎月第3金曜日 10:00～

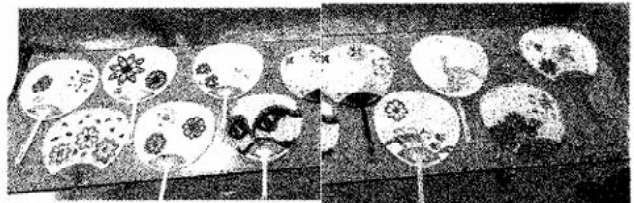
次回は8月21日（金）10:00～

カードケース作成を予定

誰でも
ふらっと

ちょっと
話したい

行く場所
がほしい



先月はうちわを
参加者みんなで作成しました!(^^)!

あなたの“つながり度”チェック

当てはまるものに✓をつけてみましょう。

- ☐ 1週間以上、家族以外の人と話していない
- ☐ 最近、外出する機会が減った
- ☐ 趣味や楽しみが少なくなった
- ☐ 誰かとお茶や食事をする機会が少ない
- ☐ 「ちょっと相談したい」と思える人が少ない
- ☐ 地域の行事やサークルに参加していない
- ☐ 最近、笑う機会が減った
- ☐ 誰かの役に立っている実感が少ない

結果

☑ 0～2個
つながりは良好です。今の交流を大切にしましょう。

☑ 3～5個
少しつながりが減っているかもしれません。
近所への散歩や地域活動に参加してみませんか？

☑ 6個以上
人とのつながりが健康の後押しになるかもしれません。
サロンや体操教室、地域活動などに気がるに参加してみましょう。

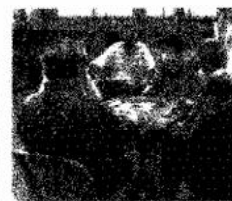
人とのつながりが薬になる！！

人とのつながりは健康を支える大切な処方箋

「処方」と聞くと「お薬」を思い浮かべますが、「社会的処方」とは、薬だけでなく人や地域とのつながりを“処方”する考え方。

令和6年施行の「孤独・孤立対策推進法」でも、人とのつながりの大切さが示されています。老人クラブやサロン、体操教室、趣味サークル、町内会活動への参加は、心と体の健康を支える「社会的処方」の一つです。

介護予防センターは、地域活動や居場所との橋渡し役として皆さんのつながりづくりをお手伝いしています。



★9月 すこやか倶楽部のご案内

概ね65歳以上の方どなたでも参加できます。運動するきっかけ作りの教室です。月1回、最寄りの会館や公園で転倒予防・認知症予防を行っています。初めての方も転居されてきた方もお気軽にご参加ください。

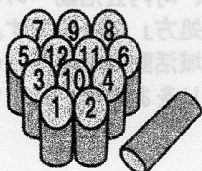
★東札幌会館

会場	日程	内容
東札幌会館 (東札幌2条4丁目)	9/30(水) 10:00 ~11:30	室内パタング 投げるだけ。なのに奥深い。 室内で楽しむフランスの風  

※持ち物 動きやすい服装・水分補給の飲み物・汗拭きタオル

公園でモルックやっています(^▽^)/~

会場	日程		開始時間
東札幌にれ公園 (東札幌6条5丁目)	9	水	9:30~10:00
きよみず公園 (東札幌3条4丁目)	16	水	9:30~10:00



※雨天・猛暑は休み
判断に迷ったら予防センター
まで連絡を！

~お申込み・お問い合わせ~

介護予防センター菊水



011-820-1365

白石区菊水4条1丁目9-22 勤医協札幌病院内 担当 たかはし/くぼた