



すこやか倶楽部通信 6月号



すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。参加費は無料。

概ね 65 歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。



6月すこやか倶楽部案内

6 会場で開催しています。お住まいの地区の会場へお越しください。
ご自身の地区が分からない方は、下記の電話番号にお問合わせください。

❁持ち物:筆記用具・お飲み物

地区	日程	時間	内容 / 会場
西創成	4 火	10:00~ 11:30	ウォーキング ~北海道議会議事堂(北2西6)へ~ 傍聴ロビーやホールなどを見学します!(議場は見学不可) 集合:西創成会館2階(南5西7) ※雨天時は会館で体操
西	11 火	10:00~ 11:30	お役立ち講座「上手に噛む・飲み込むための講座」 協力:札幌医学技術福祉歯科専門学校 言語聴覚科 吉村先生 会場:大通・西会館 集会室2(南2西15)
桑園	3 月	10:00~ 11:30	3日(月)【すこやかトレーニング教室】 「脳と体がいきいき目覚める ☆ラダーステップ運動!!」
	18 火		18日(火) 病気の予防講座「歯周病と全身疾患について」 協力:札幌循環器病院 名誉理事長 若林央先生 会場:桑園ふれあいセンター大広間(北7西15)
大通	19 水	10:00~ 11:30	ウォーキング ~北海道議会議事堂(北2西6)へ~ 傍聴ロビーやホールなどを見学します!(議場は見学不可) 集合:大通・西会館集会室1・2(南2西15) ※雨天時は会館で体操
本府・ 中央	21 金	10:00~ 11:30	お役立ち講座「睡眠とストレス」~不眠予防と上質な眠り~ 協力:札幌ヤクルト販売株式会社 会場:本府・中央まちづくりセンター(北1西2時計台ビル10階)
北桑園	25 火	10:00~ 11:30	資生堂ビューティーセミナー ~キレイに心身リフレッシュ!~ 「ハンドケア&頭皮ケア」 協力:資生堂ジャパン株式会社 会場:光明寺 1階本堂(北15西15) 男性もどうぞ!

※上記の内容や講師は、当日急遽変更する場合があります。予めご了承ください。

すべての会場で、ご自由に参加頂けます。

初めてご参加される方は会場で職員にお声がけください。



【お問い合わせ】



中央区介護予防センター大通公園 担当:生出・阿部

TEL 271-1294

<オンラインすこやか倶楽部>

～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～



日時	6月12日(水) 10:00～11:00 ※15分前に入室可能 (40分程度が当日のプログラム、残りの時間はフリートーク)
内容	毎日のお食事と栄養のお話 ※紙と筆記用具をご準備ください
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから「Zoom」アプリを利用します。 *アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、無料で「手順書」をお渡しいたします。 *初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えしますので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoomへの入室やミュート解除などの操作が可能な方。

<介護予防コラム ～朝茶はその日の難逃れ!～>

新茶の季節がやってきましたね。毎年この季節を楽しみにされている方も多いと思います。お茶の収穫は年に数回あるようですが、新茶はその年、最初に摘み取られる茶葉で、青々しくさわやかな香りが楽しめることで人気があります。



さて、「朝茶はその日の難逃れ」ということわざがあるように、昔からお茶は健康によいとされてきました。中国から日本にお茶が伝わってきたときは、お茶は薬として扱われていたほど、様々な効能があるそうです。

お茶の効能の多くは、お茶の渋みのもととなる「カテキン」という成分によるものです。「カテキン」の代表的な作用はこちらです↓

- ・発がんを抑える作用
- ・血中のコレステロールを低下させる作用
- ・老化を防止する作用
- ・血圧の上昇を抑える作用
- ・抗ウイルス作用
- ・血糖値の上昇を抑える作用
- ・虫歯を防ぐ作用
- ・口臭を予防する作用



カテキンの他に、お茶にはカフェインも含まれているので、眠気覚ましや集中力を高めるのに効果的ですが、利尿作用もあるので、摂り過ぎには注意しましょう。また、カフェインは鉄分の吸収を抑制するため、食事の前後はカフェインを含まない麦茶やお水で水分を摂取するとよいでしょう。

ぜひ、この時期は、美味しい新茶を飲んで、健康を維持していきましょう!