

前号に続き、6月に取材させていただいた地域の皆さまの素敵なお庭の紹介です。

## F・F様

地域活動を熱心にされている傍ら、お庭造りをされています。花の向きを細かく確認し、丁寧にお手入れされている姿が、地域の皆様からの相談に対応されている姿に通ずるものがあります。



美しい!!



## R・A様

50年前に植えた椿がずっしり、存在感があります。コケコッコー花「子供の頃、花びらを鼻につけて遊んだね」と懐かしい話しになりました。



ハイビスカス  
夏を感じます



キウイフルーツ



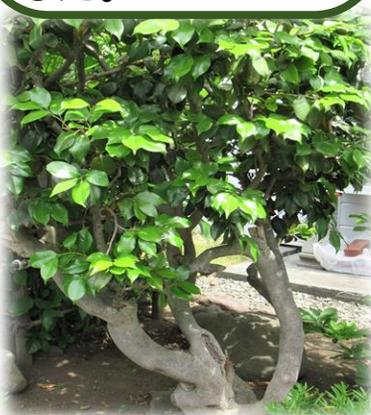
クロバナロウバイ



ロニセウ



ジュンベリー



## S・O様

いろいろな植物や野菜がご自宅を囲むように植えられていました。ジュンベリーやブラックベリーでジャム作りをされるそうです。



皆さん、様々な思いを込めてお庭造りをされていることがわかりました。来年花の綺麗な時期に皆さんとウォーキングでお庭巡りができないか・・・と楽しみができました!! また、お庭以外でも、皆さんが楽しみにしていることや趣味活動等教えていただけたらと思います。

ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

# 西区のご当地体操 エコロコ!やまベエ誰でも体操

地域の皆様が、いつまでも生き生きと暮らせるように西区で制作された介護予防体操です。介護予防センターの教室でも実施しています。

★7分間の運動の中に「ストレッチ」「筋トレ」「バランス」の要素が盛り込まれています!!

★西区で効果検証を行い、立ち座り動作や、バランスを保つ動作の改善につながることがわかりました!!



やまベエ体操の中で20回出てくる  
**スクワットに挑戦!!**

椅子に腰かけるようにゆっくり腰を落とし  
上体を前に倒し、お尻を引く

- 背すじは伸ばす
- 上半身はあまり倒さない
- つま先より膝が前に出ないように



太ももの前側や裏側の筋肉、お尻の筋肉、背中を覆う筋肉を使います。

※膝の痛みがある方は無理をしないでください

自宅でも  
できます!

- 事前に西区役所へ連絡し、空のDVDやCD、カセットテープを持参するとダビングできます。

連絡先:西区役所保健支援係 ☎641-6946

- YouTubeで「エコロコ!やまベエ誰でも体操」で検索
- ラジオ三角山放送 毎週 火・木曜日 9:20~9:30

新型コロナウイルス感染拡大防止のため介護予防センターの屋内での教室活動が中止の間『**すこやかプリント**』(自宅でできる脳トレプリント)を作成しています。ご希望の方は介護予防センター西野までご連絡ください。昭和会館で受け取ることもできます。

発行  
札幌市西区  
介護予防センター西野  
〒063-0037  
札幌市西区西野7条3丁目5-36  
デイサービス「ふくしあ」2階  
TEL 668-3300



介護予防センターは札幌市より委託を受けた公的機関です