



白石区

第20号

2023年

10月発行

## 白石地区 白石中央東親交会 健康イベント～楽しく学んで、笑って若返り！～



7月18日(火)白石会館にて、白石中央東親交会の健康福祉部主催の「健康イベント」が開催されました。

本イベントの開催は、今年で2回目の試みとのことで、当日は介護予防センター白石中央の職員さんによる「フレイル等健康簡単チェック」と題したミニ講話(写真左のとおり)と、「津軽弁で楽しく笑って若返り体操」インストラクターの古川亜優美さんによる、

「脳とからだの健康教室」(写真右のとおり)が行われました。あまり耳なじみのない津軽弁に皆さん興味津々で、「“うなじ”が“ぼんのこ”って…なんでそう言うの?」ととても不思議そうに、でもとても楽しそうに体操されていました。

町内会長からは、「コロナで家に閉じこもりがちだったけど、人と直接顔を合わせておしゃべりをして、どんどんと外に出ていけるような機会が増えていけば、少しでも住み慣れた地域で長く健康に過ごしていけるようになるのではないかと話されていました。



生活支援コーディネーターの  
イメージキャラクター  
『さぼっちゃん』です。  
よろしくお願いします!



新型コロナウイルスの流行により活動が制限され生活支援コーディネーターも地域の活動を訪問する機会が減少していました。感染防止対策を行いながら活動を再開されている団体が増えてきています。生活支援コーディネーターも傾聴ボランティアの講習を開催したり、サロンや老人クラブへの訪問をさせていただいています。今後も地域の活動に参加させていただき、地域の皆さまの声を伺いながら活動のサポートを行ってまいります。

札幌市白石区社会福祉協議会

〒003-8612 札幌市白石区南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎1階

TEL: 011-861-3700 FAX: 011-866-8999

## 北白石地区 「ボランティア活動」PRしました！

7月6日(木)北白石地区センターで開催された「第16回北白石介護予防支援フェア」に**ボランティア活動PRブース**を出展しました。

北白石介護予防支援フェアはコロナで中止が続き4年ぶりの開催となりましたが、多くの地域の方々に参加していただきました。

地域包括支援センターと介護予防センターが「もっと理解を深めよう～認知症」というテーマで事例を交えた講演や脳トレ体操を行っています。



**ボランティア活動PRブース**では地域助け合い活動の担い手や福祉除雪協力員が不足していることを周知しました。参加された方より助け合い活動について相談を受けています。

これからも地域の方々や関係機関と相談しながら、日常の暮らしでの助け合いについて理解が深まるよう活動を進めていきます。

## 東白石地区 「本郷町内会 支え合い体制拡大へ向けた取り組み」

今年度、本郷町内会エリアを対象として、認知症サポーター養成講座の参加者が生活支援活動の担い手となり、町内で活躍していただくことを目指した取り組みを行っています。

7月19日、「小規模多機能すみれの花」主催の認知症カフェ「あるカフェ」にて、「認知症サポーター養成講座＋情報交換会」を開催しました。認知症カフェや事業所の利用者さんやご家族さんに参加していただき、認知症サポーター養成講座後に、「**生活で困っていることはどんなこと？**」をテーマに情報交換を行いました。

### 生活の困りごと (意見抜粋)

- ・草刈り
- ・電球交換
- ・買い物(重たいもの)
- ・調理
- ・ゴミ出し
- ・大きな家具の廃棄

ゴミ捨て場の管理を手伝っているよ

ゴミ拾いできるよ

草刈りなら手伝えるよ



生活の困りごとについて話し合う中で、「〇〇ならお手伝いできるよ！」という声もありました。

今後、町内での支え合い体制の拡大へ向けて、活動の担い手の発掘や体制づくりへ向けた話し合いを行っています。