

みなみ通信

平成24年3月10日発行

厚南（あつなん）防犯パトロール隊発進！！

～まだまだ募集中！～

希望者は厚別南まちセンまで！
電話 891-1666

まちセンだより1月号からお願いしておりました「厚南（あつなん）防犯パトロール隊」。おかげさまで、50名近い方々から入隊希望があり、いよいよ平成24年3月1日

（木）から活動開始します。

パトロール隊の方々には、右の写真にある腕章【反射】を配布します。
※ピン止めではないので、衣服に穴が空きません。

～パトロールまでの流れ～

厚別警察署【不審者情報など】

↓ (メール)

厚別南まちづくりセンター

↓ (FAX)

防犯協力者

↓

パトロール実施

厚南防犯パトロール隊だゾ！

今後、厚別南地区の各事業者さんにも協力をお願いしていく予定です。

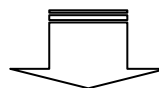


皆さん、よろしく(*^_^*)



パトロール隊のお通りだい！

威張っちゃってサ。



「札幌厚別防犯協会」様から『車両用防犯ステッカー【50台分】』ご寄贈いただくことが決定しました！

防犯だぜ！



「民生委員」ってなんだ!?

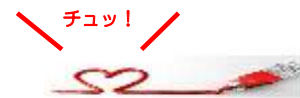
～世のため、人のためっス～

昨今、よく耳にする「民生委員」という言葉。でも、初めて聞いた、という方も多
いと思います。そこで、「民生委員」について調べてみました。 「さいせいこもんせいど」

「民生委員」の原点は、大正6年、岡山県で生まれた『済世顧問制度』。民間の奉
仕者として地域住民の相談・援助を行ったことが始まり。。

これが全国に広がり、「民生委員法」という法律ができました。

そんな民生委員さんは、いわば、行政と地域住民とをつなぐ「愛の架け橋」・・・



「えっ?愛の架け橋? 民生委員って一体、どんな仕事してるの?」

そう、民生委員さんの仕事って、意外と知られていない。。

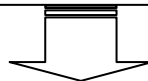


残念・・・

- 生活問題を抱えて困っている人を見つけ、相談・助言を行います。
- 必要に応じ、行政機関や他のサービス機関と連携をします。
- 住民からの意見を吸い上げ、行政に働きかけます。



いくつか例を挙げると・・・



- ひとり暮らし高齢者のお宅を定期的に回り、困りごとの相談を受けます。
- 生活福祉資金などの手続全般をお手伝いします。
- 地域で福祉活動をしている方を支援します。

しかも、原則無報酬!

あんまり見ないで・・・

等々。つまり、『地域密着型スーパー社会奉仕者』なのです!

そして、我が厚別南地区の民生委員の会長は、この方です。



次号も民生委員さんの記事を掲載予定!

2月に開催された冬の催し

厚別南地区雪合戦大会

～厚別区内では唯一の雪合戦～

突撃開始!



オッと危ない!

2月5日(日) 上野幌中央体育振興会主催で、「雪合戦大会」が開催されました。場所は、上野幌西小学校校庭。

敵の雪玉に当たらずに、相手陣地の最後方にあるポールを取った

チームが勝者。とっても盛り上がる**ルン**です。

雪合戦を開催しているのは、厚別区内では厚別南地区だけ。

「来年度は、是非参加したい。」という方は、厚別南まちづくりセンターまで。



おしとやかなお母様も楽しめます。



オラオラッ!



スノーフェスタ

～馬場公園は寒かった～



2月12日(日) 厚別南地区青少年育成委員会の主催で、スノーフェスタが開催されました。

とっても寒かったあ～

場所は、馬場公園。気温はマイナス7度。

鼻毛も凍る寒さでしたが、やっぱり子どもたちは元気。宝探し、椅子とりゲーム、ボブスレーなどを楽しんでおりました。



最後は、アツアツの豚汁。。。漬物もおいしかった!

ごちそうさまでした。。。
大会前日の準備風景



すっげえ、雪!



豚汁作り♡

いつでもどこでも介護予防

～自宅で手軽にできる介護予防体操を紹介～

介護予防は、元気に暮らしていくために必要な心がけ。。
でも、わざわざ介護予防教室に行くのは億劫（おっくう）。。
そんなあなたのために、おうちで簡単にできる介護予防体操をご紹介します！
今回取り上げるのは、『骨盤底筋（こつばんていきん）体操』。
3月7日に開講した骨盤底筋トレーニング講座は、キャンセル待ちが出るほどの人気
でした。講座で行った体操の一部を紙面で紹介します。

現代のライフスタイルの中で弱ってきている女性の下半身の筋肉。
椅子に腰かけた際、両ひざをつけているのがツライという、女性が増えております。
主な理由は、内モモの筋力が低下しているため。
実は、内モモの筋肉は、尿モレを防ぐ「骨盤底筋」の大きなサポート筋肉でもあり、
この筋肉を鍛えれば、尿モレ予防にも効果があります。
ぜひ一度お試しください。



写真 解説

※まずは、椅子に浅く座ってください。

モデル：大泉保健師
(介護予防センター大谷地)



手を伸ばします。



手の甲を合わせます。



そのまま、ももの間に「両手」をはさんで、「膝」と「くるぶし」がくっつくようにします。



横から見た図



- 両手は内ももを押し返すように力を入れます。
- ギュッと内ももに力を入れて両手を締め付けます。
- 力を入れて「1, 2, 3, 4, 5!」と数えたらゆるめます。
- この動作を、位置をずらしながら、10回繰り返してください。

10回も!



～編集・発行～

厚別南まちづくりセンター 厚別区厚別南1丁目15-10

電話 011-891-1666 FAX011-895-0425

厚別区役所ホームページURL <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

札幌市役所ホームページURL <http://www.city.sapporo.jp/>



さっぽろ市
03-Q02-11-1200
23-2-139