

第8号

# 北白石福まち

北白石地区福祉のまち推進センター  
運営委員会

令和3年3月26日 発行

発行責任者 鈴木勝博  
委員長



鈴木勝博会長・委員長

北白石地区社会福祉協議会会長 及び  
北白石地区福祉のまち推進センター運営委員会委員長

## 就任ご挨拶

広報誌「北白石福まち」第8号発刊にあたり、一言ご挨拶させていただきます。  
昨年（令和2年）12月に急きょ北白石地区社会福祉協議会会長及び福まち委員長に就任いたしました鈴木勝博です。

このことにつきましては、前任の森誠二様が突然病気に伏されて、今後任務に耐えられないとの申し出を受け入れ、役員と相談の結果私が推挙を得て就任させていただきました。

前任の森様のご功績は、平成9年北白石地区福祉のまち推進センター運営委員会の立ち上げ時から25年間にわたり、北白石地区の福祉活動の向上のため先頭に立って切り開いていただきました。ありがとうございました。

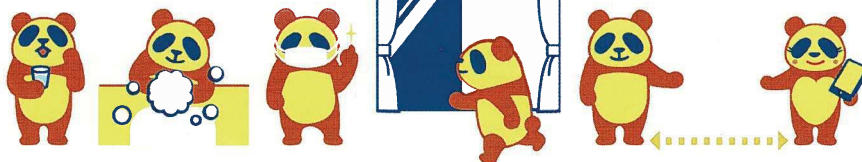
森様自身道半ばで不本意と感じていると思いますが、私はこの意志を受け継ぎ微力ではありますが、今後とも皆様のお力添えをいただいで頑張ってまいります。

さて、我が国は少子高齢化真っ只中、この北白石地区も同様です。私も高齢者の一人ですが、皆様ともども平成29年に北白石地区高齢者福祉計画策定委員会が制定した高齢者福祉計画に基づき『安心・安全で住みよい豊かな優しい街』にするために、取り組んでまいります。重ねて皆様のご協力を賜りますことをお願いして、ご挨拶とさせていただきます。

コロナ禍中で不安な世の中になっています。新しい生活様式に従って健康で乗り切って参りましょう。令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のために、高齢者の集いやサロンなどの福まち事業は皆様の健康第一に考え、残念ながら中止となっています。

### 健康第一『新型コロナウイルス感染予防対策』

……新しい生活様式を守って乗り切ろう……



うがい

てあらい

マスク

かんき

はなれる



発熱、咳などの  
症状で困ったら、  
まずかかりつけ医へ



### 新型コロナウイルスに係る電話相談窓口

・北海道相談 9:00～21:00 ☎0800-222-0018

・札幌市相談 9:00～21:00 ☎011-632-4567

体調不良時の相談（コロナに限定していません）

・救急安心センター札幌 #7119 または ☎011-272-7119



# 北白石地区高齢者の暮らしのサポート

見守り推進部より



福まちでは、高齢者の困り事や悩み事の電話相談事業を支援しています。

**【福祉の電話相談】 開設しています。**

月・水・金=10:00～13:00 (祝祭日・年末年始除く)

電話・FAX

**011-827-8155**

困ったら  
☎をください



スタッフ：町内会・福まち・民児協・福祉関係機関

電話相談室 北白石まちづくりセンター内



## 福祉の電話相談内容



### 福祉の電話相談室



(個人情報保護法を守り、守秘義務に徹して、対応しています。)

### <平成30年10月から現在までの状況>

- 1 日常生活支援 ～31件  
除雪・室内の整理整頓、器具の交換・大型ごみの搬出・庭の手入れなど。
- 2 生活困窮 ～7件  
生活保護に関する問い合わせなど。
- 3 医療介護 ～26件  
介護保険・介護認定など医療に関することなど。
- 4 その他 ～40件  
家庭内の問題・近隣トラブル・地域交流の場の問い合わせ。  
その他の悩みごと。

福祉の電話相談室  
ふれあい

合計104件

想像以上に深刻な悩みの相談がありました。また困りごとがあっても、どこに相談したらいいかわからない方が大勢いることも実感しました。

<相談室の声>

# 事業の紹介

見守り推進部より

## 福まち事業「高齢者激励挨拶はがき事業」

福まち運営委員会では85歳以上の単独住まいの方、約600人に「暑中見舞いのはがきと年賀状を送っています。このはがきには21人の運営委員が心を込めた一言を添えています。多くの方にお送りしたいのですが、経費の都合上お許しください。

### 令和2年度のはがき



### 令和元年度のはがき



\*ご丁寧なお礼の言葉をいただくこともあります。



# 「健康に暮らすには脳の活性化と体力の維持が大切」です。

コロナ禍のために、家の中に留まることが多くなりました。そこで、白石区介護予防センター菊の里の樋口・木村相談員に「認知症と家でできる軽い運動」についてアドバイスをいただきました。

## 認知症予防の秘訣



### 認知症とは…

少し前の出来事があやふやになって家計簿などがつけられなくなったり、過去の経験が思い出せなくなります。認知症かもしれないと思いながら放っておくと、症状が悪化してしまいます。

**早期の治療**を受けたり、**予防**に取り組むことで進行をゆるやかにすることができます。

### 予防の秘訣

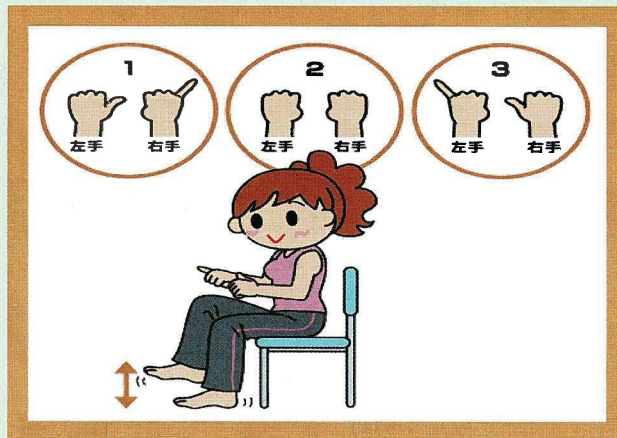
#### ★脳の老化を防ぎましょう

- 生活習慣病を放置しない。
- 適度な運動を心掛けましょう。
- 30分以内の昼寝をしましょう。

#### ★脳を活性化させましょう

- 2つ以上の事を同時に行いましょう。
- 少し前の事を思い出してみましょう。
- 計画してから行動しましょう。

#### ★一人で悩まずに相談しましょう



### 認知症や介護予防について相談できる機関

- 白石区第2地域包括支援センター ☎011-837-6800
- 白石区役所保健福祉課保健支援係 ☎011-861-2450
- 白石区介護予防センター菊の里 ☎011-879-6012



©札幌市白石区

自分や身近な人の異変に気づいたら、まず、相談窓口やかかりつけ医・専門医などに相談しましょう。

#### 【足踏み運動】

両腕を大きく振りながら足踏みする。



1日20回×3セット

#### 【ひざ伸ばし】



(片側ずつ交互に)  
1日15回×3セット

#### 【日中外出】



外での深呼吸や、適度な日光浴は筋肉や骨を丈夫にしてくれます。

## 今日から始めよう！運動習慣で「健幸貯筋」！！

フレイルは、**予防**や**改善**をすることで健康な状態に戻ることができます！

#### 【かかと上げ下げ】



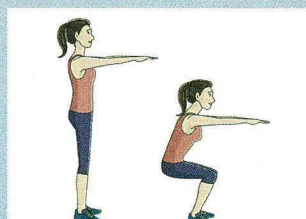
1日15回×3セット

【体操】ラジオ体操やテレビ体操などを習慣づけましょう！



QRコードを読み取ると「サッポロスマイル体操」が見れます。

#### 【スクワット】



1日10回×3セット

※フレイルとは…高齢になり心身の活力が衰えてきた虚弱の状態。

## フレイル予防の秘訣



# お知らせ!



令和2年度から、北白石地区社会福祉協議会（地区社協という）の組織に北白石地区福祉のまち推進センター（福まちという）運営委員を包括し、一体化した活動を実施しています。また、長期にわたり北白石地区の福祉活動にご尽力いただいた福まち森誠二委員長が都合で退会されました。令和2年12月10日より地区社協会長及び福まち委員長に鈴木勝博氏が就任しています。

## 福まち助言協力者の紹介

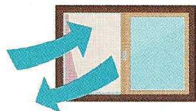
福まちの事業に対してご支援いただいている皆様を紹介します。まちセン所長の元木朗様、また区社会福祉協議会・第2包括支援センター・介護予防センター菊の里の皆様です。

### 2021年度 事業の紹介

コロナ禍の状態により、はっきりとした予定が組めません。できれば下記のような事業を推進したいと考えています。

#### <事務局担当>

- ◎高齢者福祉計画実行委員会との協賛 行政等の打合せ
- ◎行政、他団体との交流
- ◎各部事業の推進
- ◎福まち協力支援事業
  - ・北白石地区子育てサロン 換気に気を付けながら「ころぼっくる」取り組みます。
  - ・北白石小学校ミニ児童会館にて（年11回予定）
  - ・北白石地区三世代交流クリスマスの集い共催



#### <見守り推進部>

- ◎電話相談員支援 ☎ ☎ ☎
- ◎各地区福祉推進委員会の情報収集 取りまとめ
  - ・年2回の活動状況や交流活動の集計
- ◎地区の見守り交流、研修、指導者会議、支援
- ◎85歳以上独居高齢者へ季節の挨拶状送付
  - ・暑中見舞い7月 ・年賀状12月

#### <研修部>

- ◎地域内一般住民対象講座
  - ・福まち一般住民向け研修会
  - 9月下旬頃 北郷会館



#### <事業部>

- ◎福まちふれあい秋の集い 10月頃 北郷会館
- ◎福まちふれあい新春の集い 2月上旬頃 北郷会館
- ◎福まちいきいきふれあいサロン
  - ・北郷会館、北郷東会館、北郷瑞穂会館の3会場

- <広報部> ○北白石「福まち」広報発行 3月

## 北白石地区社会福祉協議会名簿

（北白石地区福祉のまち推進センター名簿含む）

任期：令和2年5月31日～令和4年5月30日

役職	氏名	福まち役職・業務	所属団体
相談役	森 誠 二		
相談役	久保 洋 一		
会 長	鈴木 勝 博	委員長・全般	連合町内会(親米連協)
副会長	鼻野木 辰 則		連合町内会(北郷東)
//	村 田 忠 一		連合町内会(北郷瑞穂)
//	岡 崎 智		連合町内会(北郷北部)
//	瀧 美和子		連合町内会(北郷団地)
常任委員	工 藤 隆 司	部員・見守り推進部	地区民児協(北郷東)
//	村 岡 學	事務局長・全般	連合町内会(北郷瑞穂)
会 計	筒 淵 真由美		保護司会
事務局長	小 池 誠 治	副委員長・全般	連合町内会(北郷瑞穂)
監 事	田 畑 勝		交通安全実践会
//	佐 藤 千鶴子	部員・研修部	日赤奉仕団(親米連協)
委 員	梅 葉 順 子		地区民児協(北郷瑞穂)
//	田 畑 隆 二		消防団
//	谷 口 忠 義		体育振興会
//	前 崎 義 雄		老人クラブ連絡協議会
//	永 野 喜久雄		老人クラブ連絡協議会
//	佐 原 仁 智		青少年育成委員会
//	市 村 雅 子		統計調査委員協議会
//	伊 藤 篤 昭		少年補導員
運営委員	岸 塚 洋 美	部長・見守り推進部	地区民児協(北郷東)
//	北 野 久美子	部員・見守り推進部	地区民児協(北郷東)
//	大 山 美千子	部員・見守り推進部	連合町内会(親米連協)
//	森 谷 房 夫	部員・見守り推進部	体育振興会
//	佐 藤 敦 子	部長・研修部	連合町内会(親米連協)
//	松 井 トモ子	部員・研修部	連合町内会(北郷瑞穂)
//	早 淵 陽 子	部員・研修部	連合町内会(北郷東)
//	齊 藤 久美子	部員・研修部	連合町内会(北郷瑞穂)
//	高 橋 愛 子	部長・事業部	連合町内会(北郷東)
//	高 松 由記子	部員・事業部	交通安全母の会
//	梅 田 誠 子	部員・事業部	連合町内会(北郷瑞穂)
//	牧 口 育 子	部員・事業部	日赤奉仕団(北郷瑞穂)
//	高 橋 健 二	部長・広報部	地区民児協(北郷東)
//	吉 田 禮 子	部員・広報部	地区民児協(北郷東)
//	坂 本 和 代	部員・広報部	青少年育成委員会

\*運営は地元の方々のボランティアによって活動しています。



令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大により、ふれあい集会や研修関係の事業が中止となり、広報誌発行も危ぶまれましたが、何とか発刊することができました。原稿等ご協力いただいた皆様には心よりお礼申し上げます。今後とも、北白石地区の福祉のまち推進の情報発信誌として努力してまいります。ご支援の程よろしくお願いたします。(広報部 高橋健二)

【広報担当 ○高橋健二 ・吉田禮子 ・坂本和代 ・小池誠治 ・村岡 學】