

稲穂金山～第61号～ まちづくりセンターだより

発行人：稲穂金山まちづくりセンター
〒006-0033 札幌市手稲区稲穂3条5丁目1-28
電話 684-4020 FAX 684-0349
(令和3年1月27日発行)

(稲穂金山まちセンHP) http://www.city.sapporo.jp/teine/machi_center/inahokanayama/index.html



さっぽろ市

02-001-20-1395
R2-2-964

やってみませんか？ 自宅で行う運動チャレンジ

「まっする」運動大作戦!!



新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛が続き、体を動かす機会が少なくなっている高齢者の皆さん、心身の健康の為に日々の運動は必要です。

そこで、自宅で運動する取り組み～「まっする」運動大作戦～
にチャレンジしてみませんか？

「一人で何をやれば？」「漠然と運動なんてつづかない・・・」
という方、興味のある方は、ぜひお気軽にお問い合わせ下さい。

(介護予防センター稲穂・金山・星置 ☎685-8366)



「まっする」運動大作戦とは？

- ・『自宅で簡単な運動』や『散歩、徒歩での外出』、『雪かき』など、日常で意識的に体を動かす取り組みです。できる範囲で運動して、運動内容に応じて、**運動チェック表「まっする」**に記録をつけます。
- ・記録方法は、『図のマス目』に色を塗り、どれだけ運動したか確認します。
- ・マス目がいっぱいになると『ささやかな栄誉』として『賞状』が贈られます。

(全3種類あり、1種類達成する度に賞状が貰えます。)

- ・**運動チェック表「まっする」**は
稲穂金山まちづくりセンター（稲穂3条5丁目
☎684-4020）で配布しています。【2月末まで】



自宅で
運動を続
けよう!

特

集

冬

の

防

災

～寒い季節でもいざという時のために
できることから始めましょう～



寒さ

災害時は停電により暖房器具が使えなくなることが考えられます。そのため寒さをしのぐ準備が重要です。

● 防寒具など防災グッズを用意しよう

着用しなくなったジャンパーや帽子、手袋などの防寒具を用意しておきましょう。また厚手の靴下があると足元からの冷えを防ぐのに役立ちます。



雪

災害が発生した際に速やかに避難できるようにこまめに除雪をして避難路を確保するようにしましょう。



☑ 非常持ち出し品リスト

冬の必需品

- 防寒具（スキーウエア・手袋など）
- 毛布 カイロ
- 長靴 衣類（厚手の長袖、長ズボン）

季節を問わず必要なもの

- 食料・飲料水 携帯用ラジオ
- 懐中電灯 軍手
- 救急セット 現金・貴重品
- 乳幼児用品 予備メガネ
- マスク 薬

災害はいつ起こる？

「わからないから準備が大切」

災害時は、電気やガス、水道などが止まり復旧までに時間がかかることもあります。災害はいつ起こるか予測が難しいですが、一人一人が日頃から準備しておくことで被害を少なくすることは可能です。ぜひ皆さんも、いざという時のために、できることから始めましょう。



注目！

防寒保温 アルミシート

小さく畳んで持ち運べる薄いアルミ製のシート。ホームセンターなどで購入でき、優れた保温性を発揮します。

寒さに役立つ
グッズ



稲穂金山青色パトロール隊 防犯パレード

11月4日(水) 青色回転灯装備車による自主防犯パトロール隊(青パト隊)による稲穂・金山地区合同の防犯パレードが行われ、青パト隊員、町内会長、手稲警察署職員など20名が参加しました。



▲出発式(稲穂会館前駐車場)



新型コロナウイルス 感染予防を徹底しよう!

い

いまが大事! 感染しない・感染させない 強い気持ち!

な

なるべく少人数・短時間
「密」を避ける

ほ

ほんとうに大切な
あなたの感染予防行動

か

換気(かんき)をこまめに
冬も重要!!

な

発熱! どこに連絡?
なや(悩)んだら#7119へ

や

やっぱり大切!
手洗い・消毒

ま

マスクの着用
守ろう 命

いなほ かなやま
稲穂 金山



交通安全功労者 北海道知事感謝状

交通安全指導員

能登忠男さん



稲穂地区にお住まいの交通安全指導員能登忠男さんに北海道知事より交通安全功労者の感謝状が授与されました。能登さんは、毎朝、通学路の横断歩道で登校する児童の安全を見守り、地域の交通安全に長年貢献されています。いつも本当にありがとうございます。



稲穂金山少年消防クラブの木村望愛（のあ）くんが「全国子ども防災作文コンクール」で優秀賞を受賞しました。



稲穂金山少年消防クラブ
クラブ員募集中！！
手稲消防署予防課
☎ 681-2100

ご報告



- ◆日本赤十字社社資
585,420 円
- ◆赤い羽根共同募金
608,200 円

今年も稲穂金山地区の皆様からたくさんの善意をいただきまして、ありがとうございました。新型コロナウイルス感染症の影響により募金活動に大変なご負担をおかけしました。ご協力いただきました町内会の皆様、役員の皆様に心より御礼申し上げます。

稲穂金山まちづくりセンター



地域行事 中止のお知らせ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、下記の行事は開催中止となりましたのでお知らせします。

★雪だるまづくり
(稲穂金山福祉のまち推進センター主催)

★健康っていいね！稲穂金山
(稲穂金山活性化推進委員会主催)

