

すこやか倶楽部

すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが実施している、閉じこもり予防や転倒予防・認知症予防を目的とした『介護予防事業』です。

豊水会館では、毎月第3火曜日の10:00～11:30で開催しており、看護師による健康相談や血圧測定も随時行っております。豊水地区にお住いの概ね65歳以上の方で、自力で会館まで来ることができる方であれば、どなたでも参加いただけます。

見学や体験もできますので、楽しい時間をすごしたい方・出かける機会を持ちたい方など、お気軽にお問い合わせください。

豊水地区健康づくりフェスタ
～中島公園ウォーキング～

平成29年9月26日(火)、第6回豊水地区健康づくりフェスタ「中島公園ウォーキング」が気持ちの良い秋晴れの下、21名の参加で開催されました。

弥彦神社にて、体調チェック、「歩き方のポイント」の講話を受け、準備運動の後、各々1キロコースと2キロコースに分かれ中島公園内を歩きました。

ウォーキングには、脳細胞の活性化・血流量や筋力量のアップ・ストレス解消・骨を強くするという効果があります。

今年も秋に開催を予定しています。無理のない距離で、自分のペースで歩くことができますので、皆様是非ご参加下さい。



平成30年度福まち年間行事予定

福まち	9月中旬 パークゴルフ大会	9月中旬 敬老お祝い会
	9月下旬 健康づくりフェスタ	11月中旬 ボウリング大会

すこやか倶楽部	4月 タブレットを使って認知症予防	10月 歯科衛生士が伝えるお口のケアのお話
	5月 切り紙で絵葉書作り	11月 リハビリ専門職による健康講話と体操
	6月 管理栄養士による骨粗鬆症予防のお話	12月 明治食育セミナー《ヨーグルトのひみつ》
	7月 転倒防止教室《ふまねっと》	1月 糖尿病予防のための食事について
	8月 モザイクタイルのコースター作り	2月 お茶会と雛人形飾り
	9月 ～お休み～	3月 地域包括支援センター保健師による健康講和

*日時、内容に依っては、都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい

問合せ先 介護予防センター北一条 ☎251-1340

子育てサロン 平成30年7月26日、8月2日、平成31年1月10日、2月26日、3月28日

ほうすい地区福まちだより

平成30年発行(第15号)

発行 豊水地区福祉のまち推進センター
〒064-0808
札幌市中央区南8条西2丁目
豊水地区まちづくりセンター内
TEL011-521-0204

子育てサロン

豊水地区の子育てサロンは、中島児童会館の「かもかもといっしょ」の子育てサロンが休館日に開催。

また、ひな祭りや端午の節句頃には飾りの前で写真を写したり、おもちゃを食べ歌をうたって楽しい7日間を過ごしました。保護者同士の交流、保育士からのアドバイス、ボランティアとの会話、広い畳の部屋の安心感などで、2人目のお子様と一緒に来られる姿がありました。街で出会った時、挨拶を交わすようにもなりました。とても嬉しいですね。



豊水地区パークゴルフ大会

平成29年9月23日(土曜日)に豊水地区連合町内会が主催する豊水地区パークゴルフ大会が、豊平川緑地パークゴルフ場(南7条コース)を会場に開催されました。

朝は時折雨が降る少し肌寒い空模様でしたが、2ラウンド目を回るところには天気も回復し、男性14名、女性8名の合計22名が6組に分かれて、18ホールのコースを2回まわり、合計36ホールで優勝を争いました。

水を含んだ芝や狭いフェアウェイを果敢に攻めるレベルの高い戦いでしたが、ホールの移動中などは皆さんで会話を楽しんでいました。

また、受付や表彰式なども選手の皆さんが自発的に準備に参加してくださるなど、終始和気あいあいとした親睦大会となりました。

[男性の部]

優勝	馬庭 秀幸	117(27/28、30/32)
準優勝	古屋 久則	121(29/31、28/30) ハンディ3
三位	藤澤 正樹	128(31/30、35/32)

[女性の部]

優勝	中西 昭子	123(32/33、26/30) ハンディ2※
準優勝	高松美津子	123(32/29、30/29) ハンディ3※
三位	西山 留代	131(33/30、34/34)

※同スコアの場合、年齢の高い方が上位となる。



子育てボランティア募集中

春・夏・冬休みに開催する子育てサロンで、子供と一緒に遊べるボランティアを募集しています。(521-0204 まで)



第十二回敬老御祝い会開催

平成29年9月15日(金)豊水会館において、137名(地区にお住まいの70歳以上の方92名)の方々の出席のもと、豊水地区敬老お祝い会が開催されました。

来賓として中央区長、保健福祉部長、千葉道議、中川市議、細川市議、船橋前衆議がご参加いただき、お祝いのお言葉をいただきました。

中央消防署豊水出張所の工藤所長による防災啓発、介護予防センター等のスタッフによる口腔体操、花柳喜宏洲先生の日本舞踊、札幌相撲甚句会の方々の相撲甚句と内容は盛り沢山でした。

最後は恒例となりました「青い山脈」の合唱でお開きとなりました。

また、隣室や廊下には、「水曜会サークル」の皆様の油絵、「すこやか倶楽部」の皆様の作品集、「絵手紙サークル ふきのとう」の皆様の絵入り川柳の展示もあり、参加者の目を楽しませていただきました。

会の前日には、各単町会長、女性部並びに福まちのメンバーが会場の飾り付け等を行い、皆様の気持ちよく迎える準備を行いました。

また、次回も元気な皆様とお会いできるのを楽しみにしております。



ラジオ体操で今日の元気を！！

平成29年7月26日～8月10日まで、お子様方の夏休み期間中豊水会館駐車場において、日曜日をのぞき6時30分よりラジオ体操が行われました。

台風の影響などもあり、天候の心配もされましたが雨で中止になったのは、1日だけで皆様のパワーのおかげではないかと思います。

ラジオ体操も参加人数が減少しております。

朝の体操でリフレッシュしてみませんか。

ご参加お待ちしております。



親子盆踊り



平成29年8月14日(月)15日(火)の両日、札幌パークホテル特設会場において、西創成地区と豊水地区の連合町内会合同による、第35回ふねあい親子盆踊りが開催されました。今年は、14日、15日両日天候に恵まれ、延600名以上の親子が参加し、子ども盆踊り、北海盆踊りの唄、太鼓に合わせ、2重の輪になって踊りました。今年も2日間ともに良い天気である様願ひ多数のご参加をお待ちしています。