

# ほうすい地区 福まちだより

令和6年発行(第18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  
豊水まちづくりセンター内  
TEL011-521-0204

## 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福祉推進委員やボランティアの皆様にご協力頂きながら実施している**健康づくり・介護予防を目的**とした教室です

「認知症予防」・「転倒予防」・「生活習慣病予防」等の講話や、理学療法士による「体力測定」・「運動講座」など、毎回さまざまなプログラムで楽しく実施しています。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、**どなたでもご参加頂けます**。見学も可能ですので、ご興味を持って頂けた方はお気軽にお問い合わせください。

豊水地区では、毎月第3火曜日の10時～11時くらいの時間で、豊水会館2階和室を会場に開催しております。

(祝日その他で、開催日が変更になる場合もございます。)



## 健康づくりフェスタ 中島公園ウォーキング

令和5年9月28日(木)に豊水地区健康づくりフェスタを中島公園と彌彦神社を会場として実施しました。

当日は雨天のため、中島公園ウォーキングを中止にし、参加者は彌彦神社内で簡単な健康チェックを受けた後、(財)札幌市スポーツ協会の講師から、**歩き方のポイントを学び、歩く時の姿勢の作り方や効果的な歩き方**などについて注意し実践しました。

ウォーキングはできませんでしたが、参加した皆さんは心地よい汗を流し運動不足を解消しました。



## 敬老お祝い会

令和5年9月15日(金)にジャスマックプラザにて、4年ぶりに「豊水地区敬老お祝い会」が、70歳以上の高齢者を対象に、他、来賓や福まちスタッフ等合わせて**約70名の参加者**で開催されました。高柳連合町内会会長の主催者挨拶に続き、ご来賓の中川区長からもご挨拶を頂いた後、花柳流の祝舞で幕が開きました。



余興が始まる前に、薄野交番の杉本所長から防犯予防に関する講話を頂き、その後、参加者皆さんで口を動かす口腔体操が行われ、あわせて昼食が配膳されました。皆さん笑顔で歓談しながら食事を楽しんでいました。余興では、普段、豊水会館を練習会場に様々なイベントで活躍している皆様が、日本舞踊や江戸芸かっぽれをそれぞれ披露し、その素晴らしい内容に参加者から**盛大な拍手**が送られていました。これからもお元気で健やかに過ごされますようお祈りいたします。



## 子育てサロン

豊水地区の子育てサロンは例年、年7回開催されております。

午前10時半から12時まで、**広い畳の部屋でお子さんはのびのびと遊んだり、保護者の皆さんはそれぞれ子育ての情報交換**を行ったりしています。

端午の節句やひな祭りなどの季節には、それぞれのお人形を飾り、子ども達のすこやかな成長を願っています。

## 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** までご連絡ください





## 豊水地区パークゴルフ大会

令和5年9月22日(金)に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(南大橋コース)で3年ぶりに開催されました。

**男性11名・女性5名が参加され、最高齢は90歳です。**

ホールインワンも飛び出し16名の参加者が約3時間に及ぶ熱戦を繰り広げ、無事に全員がホールアウトしました。

参加した皆さんはとても楽しそうに、お元気にスポーツの秋を満喫していました。



## ラジオ体操で今日の元気を!



令和5年7月26日～8月10日まで、豊水会館駐車場において、6時30分よりラジオ体操を4年ぶりに実施しました。

**延べ165人**が集まり、老若男女、気持ちよく体を動かししました。

## ふれあい盆踊り

令和5年8月14日(月曜日)と15日(火曜日)の2日間、札幌パークホテル特設会場において、ふれあい盆踊りが4年ぶりに開催されました。

両日ともに18時30分からは子ども盆踊りが、19時30分からは北海盆踊りが行われ、会場には、**可愛い子どもたちの姿も多く**、踊りの輪が二重、三重と広がっていきました。

また、会場は札幌パークホテルのビアガーデンに隣接しているため、ビールを楽しんでいた**観光客の皆さん**なども踊りの輪に加わり、爽やかな夜風が吹く、札幌らしい夏の夜を満喫していました。



## EVENT

### 令和6年度福まち年間行事予定

7月下旬から8月上旬

ラジオ体操

8月中旬

ふれあい盆踊り

9月中旬

敬老お祝い会

9月下旬

パークゴルフ大会

9月下旬

健康づくりフェスタ

### 子育てサロン

令和6年

・4月4日(木)

・4月23日(火)端午の節句

・7月25日(木)・8月1日(木)

令和7年

・1月9日(木)

・2月25日(火)ひなまつり

・3月27日(木)

## 豊水地区の介護・高齢者福祉の相談窓口

心配な高齢者のご相談は

**中央区第1地域  
包括支援センター**



- 介護保険で何ができるの？
- 介護保険を使いたい。どうしたら？
- 認知症かも！相談したい。

**☎ 209-2939**

ちょっと気になる身近なご相談は

**中央区  
介護予防センター北一条**



- 住民が活動している場所を知りたい！
- 気軽に運動するにはどうしたらいいの？
- そもそも、予防って何をしたらいいの？

**☎ 251-1340**

福祉や介護、生活習慣病のご相談は

**中央区役所  
保健福祉課**



- 関係機関の活動を後方支援し、介護予防を目指したまちづくりを進めています。
- 福祉や介護の相談、生活習慣病の相談などを行っています。

**☎ 231-2400 (代表)**

地域の困りごとのご相談は

**中央区社会福祉協議会**



- ボランティア活動・福祉除雪などの相談
- 地域の見守り活動の推進
- ふれあい・いきいきサロンの活動推進
- 第2層生活支援コーディネーター
- 地域の困りごとや「あったらいいな」を一緒に考えます。

**☎ 281-6113**

