

ほうすい地区 福まちだより

令和7年発行(第19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

TEL 011-521-0204

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みなさまのご協力のもと実施している、健康づくりと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」などの講話に加え、リハビリの専門家である理学療法士や作業療法士による「体力測定」や「運動講座」など、毎回様々なプログラムを楽しくご用意しております。

また、定期的に参加することで、地域の方々とのふれあいや交流が生まれ、心と体の健康づくりにもつながります。

無理なくご参加いただける内容になっていますので、お気軽にお越しください。

【対象】 豊水地区にお住いの概ね65歳以上の方

【開催日時】 毎月第3火曜日 10:00～11:20頃

【開催場所】 豊水会館2階和室

みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

お問い合わせ先 介護予防センター北一条(TEL 011-777-1025)



健康づくりフェスタ 中島公園ウォーキング

令和6年9月26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。

(財)札幌市スポーツ協会の運動指導員より靴の履き方や歩き方などのレクチャーを受けました。

当日の最高気温は24.4度。すっきりとした秋晴れの天気の中、ウォーキングマップを片手に風景をみながら、各々の体調と体力に合わせて1kmのコースを自分のペースで散策しました。

ウォーキングのあとは社務所に戻り、念入りにストレッチや筋トレを行い終了いたしました。



豊水地区パークゴルフ大会

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、9月18日(水曜日)豊平川緑地パークゴルフ場(南大橋コース)を会場に開催されました。

最高気温が25度となる秋晴れの中、男性12名女性5名が参加。最高齢は90歳の女性でした。

開会式の後、ハマナスコース、ハルニレコースに分かれてスタート。3時間を超える熱戦を繰り広げ、怪我も無く全員が無事にホールアウトしました。

晴れ渡る絶好のパークゴルフ日和の中、参加した皆さんはとても楽しそうに、そして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6年7月26日～8月9日までの平日の朝6時30分より、豊水会館駐車場においてラジオ体操を実施しました。

一日だけ雨天中止となりましたが延べ147人が集まり、老若男女、気持ちよく体を動かしました。

ふれあい盆踊り

令和6年8月15日(木)に、札幌パークホテル駐車場の特設会場において、ふれあい盆踊りが開催されました。【8月14日(水)は残念ながら雨のため中止となりました】

18時30分から子ども盆踊りがスタート。19時20分頃からは「さっぽろ名妓連」の方々による踊りが披露され、19時40分頃からは北海盆踊りが始まりました。

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ピアガーデンに隣接しているため、ビールを楽しんでいた国内外の観光客の皆さんも踊りの輪に加わり、札幌らしい夏の夜を満喫していました。



敬老お祝い会

豊水地区の敬老お祝い会が、9月13日(金)11時からジャスマックプラザにて開催されました。

豊水地区では、70歳以上の高齢者を対象にお祝い会を開催しており、来賓の方などを含めた参加者は、約80名となりました。

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ご挨拶をいただいたあと、五條流の祝舞で幕が開きました。

余興の前にすすきの交番の倉所長から防犯予防に関する講話をいただき、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、祝舞を御披露くださった五條鈴友理先生による日本舞踊や、普段豊水会館を練習会場にされている江戸芸かっぽれが披露され、参加者からはその素晴らしい内容に盛大な拍手が贈られていました。

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。

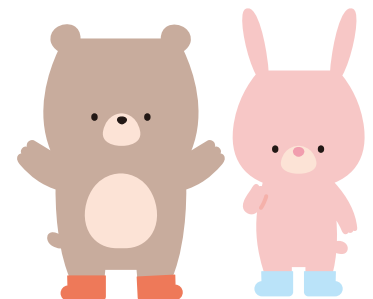


子育てサロン

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

EVENT

令和7年度福まち主な年間行事予定

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7年

- ・4月2日(水)
- ・4月22日(火)端午の節句
- ・7月31日(木)
- ・8月7日(木)

令和8年

- ・1月8日(木)
- ・2月24日(火)ひなまつり
- ・3月26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？

☎ 777-1025

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