

# 福祉プラザなえぼだより

(苗穂地区福祉のまち推進センター発行)

■〒060-0031 ■中央区北 1 条東 10 丁目 15-9

■TEL 011-261-3669 ■FAX 011-221-7367

■メール ch.naebo@city.sapporo.jp 苗穂まちづくりセンター内

## 苗穂地区の取り組みについて

苗穂地区の「福まち」は、町内会役員、民生委員・児童委員、関係機関などによって構成され、連合町内会や地区社会福祉協議会などと一体的に活動し、単身高齢者の見守り、子育て支援、世代間交流などの事業を実施しています。

今号では、令和元年度に実施された苗穂地区福まちと社会福祉協議会の取り組みについて振り返ります。

### ◆ 合同定期総会〔令和元年 5 月 15 日〕

苗穂地区社会福祉協議会、苗穂会館運営委員会、第 13 苗穂祭典区の合同総会が苗穂会館で開催され、平成 30 年度の事業報告・決算報告、令和元年度の事業計画案・予算案及び役員改選が審議されました。総会後は、中央小学校とクラーク国際記念高校の先生方をお招きし、懇親会が行われました。



### ◆ 健康づくり講座〔令和元年 8 月 8 日〕

苗穂社会福祉協議会と苗穂連合町内会の主催で、苗穂地区にお住いの 50 歳以上の方と苗穂はるにれ児童会館に来館している子どもたちを対象に「脱水症状の予防について」をテーマに、大人 25 人、子ども 11 人の参加で、健康づくり講座を開催しました。

本年は、夏場におきやすい熱中症の一因となる、脱水症状の予防について、管理栄養士の方を講師にお招きし、「脱水症状とは?」「効果的な水分の摂り方!」などを受講しました。

また、介護予防センター北一条の保健師による「さっぽろスマイル体操」を全員で行い、健康づくりに関する認識を深めるとともに、子どもたちとお年寄りとの交流も図られました。



## ◆ 第10回サマーフェスタ苗穂&子ども盆踊り(高齢者招待) 〔令和元年8月11日〕

民生委員・児童委員協議会の協力により、苗穂会館南側広場で開催された「サマーフェスタ苗穂&子ども盆踊り」に、地域の一人暮らしの高齢者を招待しました。当日は33名の方が来場され、縁日コーナーなどを楽しんでいただきました。



## ◆ 敬老祝い品の贈呈〔令和元年9月〕

苗穂連合町内会と社会福祉協議会の共同行事として、民生委員・児童委員協議会の協力により、苗穂地区にお住まいの76歳以上の方416人へ、敬老の意を表してお祝い品（お米券）を贈呈しました。

この事業は、高齢者のお宅を訪問することによる、見守り活動にもなっています。



## ◆ 秋のふれあい旅行〔令和元年11月12日〕

苗穂地区社会福祉協議会の主催、民生委員・児童委員協議会の協力により、65歳以上の一人暮らしの方を対象とした秋のふれあい旅行が、札幌市南区の小金湯温泉で行われました。

参加した25名の皆さんは、温泉入浴と食事でリラックスした後、隣接する「札幌市アイヌ文化交流センター」を見学するなど、楽しい一日を過ごしました。



## ◆ ますますお元気！運動教室〔令和元年10月～〕

**「足腰が丈夫な人は介護が必要な状態になりにくい！！」**

**運動習慣を取り入れて「足腰の大きな筋肉を鍛えよう！！」**



をテーマに、地域の65歳以上の方を対象とした“ますますお元気運動教室”が10月から開始され、1月までに10回行われました。



この運動教室は、札幌市からの

委託を受けた「介護予防センター北一条」と「苗穂地区社会福祉協議会」との共催事業で、ストレッチ、筋力トレーニング、体操のほか、定期的に体力測定も行い、ご高齢の方々が定期的な運動習慣を身につけ、健康寿命の維持向上を目指します。

今後は、苗穂社会福祉協議会の自主事業として、運営組織「若葉会」を立ち上げて行います。運動教室の開催日程などの詳細に関する問い合わせは、

**苗穂まちづくりセンターまで 電話番号 261-3669**