

# 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

## ◆ 苗穂地区の福まちの取り組みについて

苗穂地区の「福まち(福祉のまち推進センター)」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。令和 6 年度の苗穂地区「福まち」と「社会福祉協議会」の取り組みをお知らせいたします。

## ◆ 健康づくり教室(令和 6 年 6 月)

令和 6 年 6 月 6 日に、中央区介護予防センター北一条の協力により、体力測定及びフレイル予防の講話などを行い、25 名の方にご参加いただきました。家庭でも簡単にできる認知症予防の体操も行いました。



## ◆ 「サマーフェスタ苗穂&子ども盆踊り」高齢者招待(令和 6 年 8 月)

令和 6 年 8 月 11 日に、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 34 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 6 年 9 月)



敬老の日にあわせて、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 453 名へ、敬老の意を表してお祝いの記念品を贈呈しました。

この事業は、日頃地域との交流が少ない高齢者のお宅を訪問することによる、見守り活動にもつながっています。

## ◆「秋のふれあい交流会」を開催しました【令和6年9月】

令和6年9月20日に、「秋のふれあい交流会」が行われました。昨年のふれあい交流会で演奏していただいた大正琴サークルの方々にお越しいただき、大正琴の演奏を聴いたり歌ったりして交流を深めました。また、大正琴の体験会も行い、初めての方でも簡単に弾くことができ、演奏を楽しみました。



## ◆「ふれあい旅行」を開催しました【令和6年10月】

令和6年10月29日、民生委員・児童委員協議会の協力により、70歳以上の一人暮らしの方を対象とした、「ふれあい旅行」が、札幌市保養センター駒岡で行われました。参加した15名の皆さんは、フレイル予防のお話を聞き、入浴と食事ですリラックスして参加者同士の親睦を深め、楽しい一日を過ごしました。



## ◆「フレイル予防」の取り組みを行いました【令和6年10月～】

フレイル予防の取り組みとして、10月～12月の毎週火曜日に「フレイル予防チャレンジ教室」を実施し、12月からは、フレイル予防チャレンジと題してチャレンジシートを作成し、フレイル予防の啓発を行いました。

**道東地区フレイル予防チャレンジ!**

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。定期的に適切な取組を行うことで、健康な状態に戻ることができます!

フレイル予防の取り組みとして、10月～12月の毎週火曜日に「フレイル予防チャレンジ教室」を実施し、12月からは、フレイル予防チャレンジと題してチャレンジシートを作成し、フレイル予防の啓発を行いました。

この「チャレンジシート」は、道東地区3つのセンターで配布しています。実際の「チャレンジシート」上、フレイル予防の取組を記入し、取組日(週)・回数・時間・担当者、アンケート等に記入の上、道東地区3つのセンターまで、こちらの市紙をお持ちください。取組日・回数・時間・担当者、アンケート等に記入の上、道東地区3つのセンターまで、こちらの市紙をお持ちください。

お問い合わせ先  
道東地区3つのセンター  
〒990-0001 札幌市中央区南一条西1丁目1-1  
電話: 011-261-3660  
時間: 平日 9:45～17:15 土曜・日曜・祝日は、お休み

## ◆家でもできる体操のご紹介

### 【ストレッチ編】

**肩甲骨まわし運動 各4回**

- ① 両手で肩に触れる
- ② 触れたまま8カウントを数えながら肘で大きな円を描くようにゆっくり肩をまわす

※ 前まわし4回、次に後ろまわし4回 行う

前まわし4回、次に後ろまわし4回

肘が体の後ろまで向くように大きく円を描けることが大切

### 【筋トレ編】

**膝のぼし筋トレ 左右交互に合計10回**

- ① 背もたれによりかからないように座る
- ② 右足の膝を1・2・3・4でゆっくり伸ばす
- ③ 5・6・7・8でゆっくり床におろす

※ 右→左の順に 合計10回 行う

1・2・3・4で膝が伸びるつま先は手前に

太ももの前側(大腿四頭筋)を意識する