

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7年度の苗穂地区「福まち」と「社会福祉協議会」の取組をお知らせします。

◆「サマーフェスタ苗穂&子ども盆踊り」への高齢者招待【8月】

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29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【9月】

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533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、見守り活動にもなっています。



◆「ふれあい交流会」【10月】

高齢者などがリフレッシュしたり触れ合いを持つことなどにより、フレイル予防につなげることを目的に実施し、参加した13人が、落語、曲芸、ウクレレ漫談を楽しみました。

参加者同士が顔を見合わせながら笑い、時には歓声を上げるなど、大いに盛り上がりました。



◆「ふれあい旅行」【12月】

70歳以上の一人暮らしの方を対象とした「ふれあい旅行」を「札幌市保養センター駒岡」で行いました。

参加した皆さんは、フレイル予防のお話を聞き、入浴や食事、クイズやゲームを通して、リラックスして親睦を深め、楽しく過ごしました。



～フレイル予防に取り組んでみませんか～

◆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。早めに気が付き、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！



※フレイル予防のポイント

運動

- ・自宅でラジオ体操を行う。
- ・階段を意識的に使う。
- ・テレビを見ながら、下に掲載している「うちかつ」運動を行う 等



栄養 (食事・口腔)

- ・よく噛んで食べる
- ・バランスよい食事
- ・食後、寝る前には歯磨きを行う
- ・定期的に歯科検診を受ける 等



社会参加

- ・家族や友人との交流を大切にする
- ・地域の集いの場(趣味や運動・交流ボランティア活動等)に参加してみる 等



◆座ってできる「うちかつ」運動のご紹介

※「うちかつ」とは、「お家で活動」のこと

(ストレッチ編)

わき腹のぼし運動 左右交互に合計4回

- ① 右手をあげて左側に体をたおす
 - ② たおしたまま8カウント数える
 - ③ もとの姿勢に戻る
 - ④ 左手を上げて右側に体をたおす
 - ⑤ そのまま8カウント数える
- ※ 右→左の順に 合計4回 行う



(筋トレ編)

つま先あげ筋トレ 左右同時に10回

- ① 背もたれによりかからないように座る
 - ② 左右同時に1・2・3・4でつま先をゆっくり上げる
 - ③ 5・6・7・8でゆっくりおろす
- ※10回くりかえす



※うちかつ運動や介護予防に関することは、介護予防センター北一条まで 電話 251-1340

----- 苗穂会館でのフレイル予防の取組 -----

◆「健康づくり講座」【7月】

中央区介護予防センター北一条の協力により、家庭でも簡単にできる認知症予防の体操など、フレイル予防について学びました。



◆「フレイル予防チャレンジ」【～3月】

普段からフレイル予防を意識した生活を送るきっかけにしたいだけよう、「フレイル予防チャレンジシート」を作成し配布しています。



実施中!