

元気に生き生きと暮らすために

～さて人生100年時代をどう過ごすか～

お元気でずか



人生百年時代と言われるようになりました。
皆さん、幾つになっても元気で楽しく過ごしたいと思
っているでしょう。

ところが、日々の生活の中で家族が少なくなったり、
一人暮らしになったりすると周りの方々との関りが少なく
なることがあります。

高齢者の方々に元気で過ごしていただくためには、周
りの方々との関りが大切だと思います。

地域には、老人クラブ、体操の会、パークゴルフの会、
お散歩クラブ、合唱の集い、カラオケの会、麻雀の会、
碁・将棋の会、手芸や俳句など趣味の会もあります。

高齢者の方々が積極的に地域や周りとの関りを持って
くれる場合は良いのですが、皆さんがそうとは限りません。

手だての一つとしては、個人個人が隣近所とつながり
を持つように心がける。特に近所の高齢者には挨拶など
声掛けをする。

行政が行っている「すこやかクラブ」などの集まりに
お誘いする。

町内会が行っている行事にお誘いする。元気な高齢
者には町内会の清掃活動へのお誘いも良いでしょう。皆
さんと一緒に町内を一回りするのには、数千歩を歩きなが
ら綺麗な環境になったという達成感、満足とご苦労様で
したという、お互いの親しみの深まりにもなるでしょう。

高齢者の方が、地域の住民の一人として大切にされ、
住民みんなが声かけあえるような地域づくりをしていき
たいものです。



すこやかクラブ



町内歩こう会



町内清掃日

笑って伸ばそう健康寿命

～令和6年度第1回 幌北地区福まち研修会～

令和6年6月5日、幌北会館で「笑って伸ばそう健康寿命」のテーマで福まちの研修会がありました。

講師として、日本笑い学会理事で北海道支部笑司長（支部長）で医学博士でもある伊藤一輔氏をお迎えし、笑いが健康におよぼす働きについて笑いとユーモアのひとときを過ごしました。

伊藤氏は循環器内科の専門医なので「笑い与健康」をライフワークとしてその臨床研究や実践に取り組み、学会に発表など、笑い与健康の講座を全国で行っております。

ストレスの多い現代社会では、心のストレスが心臓にストレスを与え病を引き起こす原因の一つになっています。笑うことでナチュラルキラー細胞が活性化しがん細胞や感染した細胞を死滅させる力が増します。

また免疫力が高まり病気から体を守る力が増します。更に笑うと大量の酸素が吸い取り込まれ細胞が活発化し働きが上昇します。

このように、笑いやユーモアが日常にあることが健康に繋がるという事で「笑うことの大切さ」をお話しされました。

急に笑うと言っても難しいのですが、笑うためのトレーニングもお話しされました。

それは、①顔の筋肉をほぐす。あいうえおとゆっくり大きく毎日繰り返す。

②とりあえず大笑いを1分間続けてみる。

③漫才や落語などを見て声を出して笑ってみる。

こうする事を続けることで笑いを自分のものにすることができるようです。

笑顔でいることにデメリットはないようです。皆さん、笑って元気に過ごしましょう。



高齢者の方々が、住み慣れた地域で、 くらし続けるために応援してください。

札幌市と札幌市社会福祉協議会では、毎年12月から「福祉除雪事業」を行っています。

この福祉除雪事業は、70歳以上の高齢の方や障がいのある方など、積雪により冬季間の生活に不自由されている世帯に対して、地域の協力員さんが助け合い活動の一環として除雪作業を行う仕組みです。

除雪作業に加えて利用世帯の安否確認も兼ねており、地域住民がお互いに助け合う優しい街づくりの一つとして、雪国ならではの温かな取り組みです。今年も12月からの「福祉除雪事業」の実施に向けて、新たに除雪活動に協力していただける「地域協力員」を募集します。

活動内容

- ①除雪範囲…間口（道路への出入り口部分）を概ね1.5m、敷地内は玄関先までの通路部分で歩行に支障のない80cm程度の幅を除雪をしていただきます。
- ②除雪日時…札幌市の道路除雪が行われた日（生活道路の新雪除雪のため、札幌市の除雪車が入った日）です。12時ころまでに実施していただきます。
- ③除雪期間…令和6年12月1日（日）～令和7年3月25日（火）

募集内容

年齢・性別を問いません。一つの世帯をご家族、お仲間など複数の方で除雪いただくことも可能です。

申込方法

ご協力いただける方は、北区社会福祉協議会に登録していただきます。

※ 登録・お申し込みなどの詳細は
北区社会福祉協議会へ

電話 **757-2482**

札幌北地区福祉のまち推進センター



福祉除雪ボランティアしませんか