

お元気ですか

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～

声かけ運動

人生100年時代と言われるようになりました。
テレビなどで100歳の方のお元気を拝見
すると実感が湧いてきます。

私たち地域の社会福祉協議会も、高齢者の見
守り活動をしておりますが、ますますお元気で過
ごされるよう力を入れなければならないと思っ
ております。

元気に暮らすために、①しっかり食べること。
②体を動かすこと。③人と会って話すこと。など
が挙げられておりますが、特に人と会って話すこ
とが大切だと思います。

高齢者の見守りの中で、町内会等の地域の行
事や活動への参加のお誘いをしてはどうでしょ
うか。50号でも書きましたが、清掃活動などに参
加してもらい地域貢献の達成感を味わってら
うのも良いと思います。

また、少子化のこともあり、社会で人手不足に
なっている時に、定年後であってもお仕事がで
きる場合はお勤めしてもらうのも良いでしょう。ボ
ランティアでも地域の方々とつながることが健
康にとっても良いでしょう。

出来る限り外に出る。人と会うようにして元気
にお過ごしいただきたいと思います。

ふりかえてみますと、あのコロナウイルスま
ん延の時に、一人暮らしの方が誰とも会わずに
いて、認知症になったことがありました。

特に一人暮らしの方は、家に閉じこもることな
く、人に会う、外に出ることに心掛けていただき
たいと思います。

人生100年時代を皆で楽しく過ごしたいもの
です。



シニアクラブ公園清掃活動



町内会歩こう会



町内花植え活動

災害から命を守る

～令和6年度第2回 幌北地区福まち研修会～

今回は北海道大学文学研究院の橋本教授に研修をして頂きました。専門は地理学で、元々地表のことを記述する学問だそうです。2022年から高校で地理総合という科目で必修化されております。その中では、防災や環境のことを学んでいます。

地震が頻発している昨今、私たちは地理学という視点から防災を学んで、更に災害に備えていきたいと今回の研修に至りました。

研修では、「防災マップ」の重要性のお話がありました。家に1冊はあると思いますが、防災マップでは、我が家や住んでいるマンションがどんな土地に建っているのかを知ることが極めて重要とのことでした。

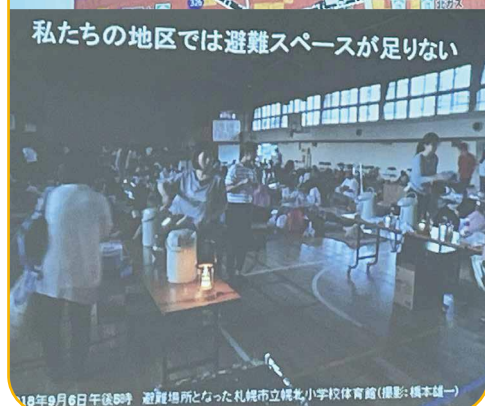
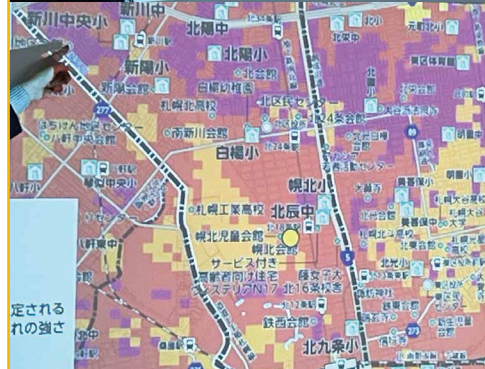
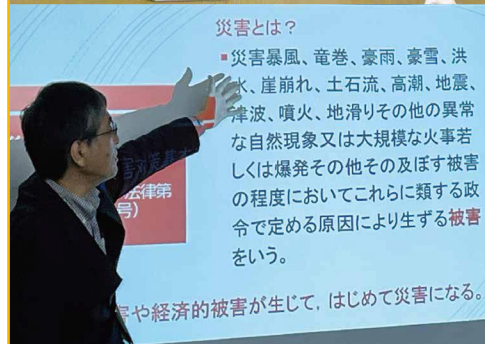
地盤を知ること地震や洪水の被害を予測し、それによって避難しなくともよい場合があるようです。

それから、氾濫とは川の氾濫をイメージしておりましたがこれは外水氾濫のことで、都市部では内水氾濫といって、マンホールの蓋が浮き上がっている光景をテレビで見ることがありますが、これは下水道の氾濫のことです。

また、冬季間の災害時を想定するとカセットボンベは－5度以下では使えないとか、外でのカイロは0度以下では使えないとか普段考えたことがないことも知りました。更に、冬季間の避難生活をイメージするために「防災キャンプ」をして実際に寝泊まりする研修もあるそうです。

また、現在はペットと暮らしていて家族の一員になっている家庭が少なくありませんが、実際にいざとなった時に非難しなかった人が7人に1人いたというデータがあるそうです。これは避難所に連れて行けないからです。

今回の研修では、今までに習ってきた内容と違った視点での防災意識が芽生えたように思います。今の若い親御さんはキャンプする方が多いと思いますが、冬でもキャンプしていると聞いております。案外いざとなれば、冬の災害に負けないかも知れません。私達も普段から冬対策用品をひとつずつ揃えて自助に備えてきたいと思います。



町内会活動は町内の皆様と共に

～幌北第1町内会～

第1町内会は、北12条と13条の西1丁目から2丁目です。

地域は945世帯で加入世帯は713世帯、加入比率は73%です。役員は24名、班長は17名。その他の団体会員の皆様は学童保育「ひろっぱクラブ」。第2、第3町内会、北光地域の皆様。北口交番、土木部、ネオロス、北区予防センター、北区包括支援センター等のご支援、ご協力により以下の活動を行っています。

ふれあいサロン（毎月第2金曜日）。楽しく歩こう会。植樹ます花壇（土起こし、花植え、除草、水やり）。北13条いこい公園の美化管理。ラジオ体操会。朝の交通安全見守り（小学生65名）。子供会（入学、進級、卒業祝）。高齢者の見守り。祝い品配布（約130名）。新年交会等の行事の実施しております。

尚、令和7年の新年交礼会は参加者37名（役員10名、子供8名、ネオロスの学生さん2名、学童保育5名、その他12名）となり、町内会の様々な方の参加が出来る、町内会活動を目指しています。



樹花壇の花植え作業



いこい公園ラジオ体操



友楽クラブゲーム



町内会新年交礼会



楽しく歩こう会

高齢者社会見学会

～令和6年度 幌北地区福祉バス～

令和6年10月28日、今年度の「福祉バス」がありました。

幌北地区の「福祉バス」は、高齢者が社会見学に出かける機会をつくり、合わせて地域の親睦と交流を目的として十数年前から行っている取り組みです。

これまでは、札幌市芸術の森、水道記念館、円山動物園、北海道開拓の村、道博物館と公共施設を見学してきました。

昨年度からは、家庭ゴミを処理する「清掃工場」の社会見学を行っています。今年（令和6年）は「駒岡清掃工場」を選び、どのようにゴミを燃やして処分するのかスライドを交えた職員の説明を受けました。その後6階にあるクレーン操作室から貯留する巨大なゴミピットを覗き、焼却炉と冷却水管、蒸気発生器、蒸気タービン発電機など主要な機器類の説明と見学を行いました。

日頃、家庭から出しているゴミが、多くの作業過程を経て処理されていることを知り、ゴミの分別等をしっかりすることの大切さを学びました。

午後は保養センター駒岡の大広間に席を設けて食事をし、その後は施設内の各所でカラオケ、おしゃべり、入浴など思い思いに交流を深めました。

雨降りのため、屋外施設のパークゴルフ等では残念ながら出来ませんでしたが皆さん楽しく時間を過ごし、午後3時過ぎにセンターの送迎バスにて帰途につきました。



駒岡清掃工場前



全体説明会



清掃作業現場



清掃作業の仕組み説明