

明るい挨拶の町内会

～幌北第11町内会～

第11町内会は、幌北地区の一番北端にあります。範囲は北22～23条、西5丁目～10丁目までです。第11町内会のモットーは《安全、安心、明るい挨拶のできる町内会》です。

このモットーを実践するために下記のような行事を行っています。

1月の「新春の集い」、5月歩道樹花植え、福祉親睦旅行、6月焼肉パーティー、7月ラジオ体操、8月七夕花火大会、盆踊り、9月敬老お祝い配布、防火防災訓練、秋の親睦旅行等をメイン行事で行っています。別途毎月1回の町内清掃や、月4回の防火防犯街灯点検巡視の夜回りを行っています。又、毎月1回町内会ニュースを発行し、フェイスブックも月3回は更新して行事やニュースを伝え情報を密にしています。

今後、町内会の役員が誰でもできるよう、令和6年に札幌市の補助を受けてパソコンを1台購入し、各行事の企画書の整備や、写真を町内会として保存して行事の継続がスムーズに行くよう改善いたしました。

又、町内会員と役員とが気軽に話ができる行事として、市内の施設見学や食事会を行い、親睦を図っています。今年は藤野スズラン高原、中島公園豊平館、法テラス、北海道文学館に行きました。

町内活動には多くの会員の参加を促し、自分たちの町内会は会員皆で築いていくようにしたいと考えております。



お互いに支え合うやさしい街づくり

第53号

令和8年4月15日

発行 幌北地区社会福祉協議会
編集 福祉のまち推進センター
後援 幌北連合町内会
幌北会館内 726-6345

お元気ですか

元気に生き生きと暮らすために

～人生100年時代を迎えて～

声かけ運動

人生100年時代と言われるようになりました。

確かに、昨今はお元気な高齢者が多いようです。日常生活の安定、医療関係の充実発展等、社会環境が改善されてきていることは明白です。

地域で生活していても、お元気な高齢者を沢山お見かけ致します。

町内会でも、一斉清掃の呼びかけに多くの高齢の会員が参加されておられます。町内会の役員も高齢の方が多く居られます。交通安全運動の街頭啓発にも高齢の方が多く見受けられます。

このような点からは、高齢者が外に出て人と交わったり、活動することで、健康維持にもなるのではないかと考えます。何時までも元気で過ごしていただくためには、意識的に高齢者にお声がけして地域の活動への参加を促してはどうでしょうか。汗をかいた後の一杯のお茶も楽しいのではないかと思います。動くことで、お元気に過ごしていただく、楽しい会話の機会も増やしていけたら地域としても良いのではないのでしょうか。

会社では、定年が60歳でも、65歳まで仕事が続けられところが増えております。元気であれば健康のためにも70歳代まで仕事ができます。民生児童委員が高齢者宅にお伺いしていますが、70歳上の方が対象です。

若い方々が極端に少なくなり、働き手の減少の状況を考えますと、お元気な高齢者に活躍の機会を用意することも良いかと考えます。多くの方が元気な状況なのに、60歳代で定年だと決めつける事はどうでしょうか。

人生100時代、健康でお元気な方々に活躍の機会を用意しても良いのではないかと考えます。



町内会一斉清掃活動



交通安全街頭啓発活動

「歩き」を再考し、健康ウォーキングを続ける ～基本と実践方法～

令和8年度第2回幌北地区福まち研修会

11月26日の研修会は。北大名誉教授の川初清典先生による『「歩き」を再考しウォーキングは健康のためにするものではなく幸福のためにする』という考えのもとに、講義が始まりました。

当日はウォーキング、ノルディックウォーキングについての内容でした。

1960年ころから「ジョギング」という言葉を使うようになり、「ウォーキング」という言葉は、1980年ころから使うようになったようです。

ウォーキングを健康のためにするのであれば、健康を維持することをイメージしますが川初先生の講義では、糖尿病に罹ってしまったら、毎日1時間歩けば改善できるし、また予防にも活用できるそうです。また、メタボやその予備軍・認知症や介護予防にも毎日1時間歩けば必ず予防・改善できるとのお話でした。

理由は、これらの症状は「筋肉」を使う過程で「筋」がつくる産生物質であるタンパク質や酵素、さらに神経もつくり、壊れたら修復するし酵素は80種類もつくりまします。これらは筋肉を使わないと作られない。だから高齢者は特に筋肉を使う必要があります。

心臓病でも筋肉量の多い人ほど治りが早いというデータがあるとのことでした。

以上のことから、ウォーキングは単に健康維持に留まらず疾患をもっている方でも改善・予防ができるという、病気すらも治してしまう力があることを学びました。ですからウォーキングは「幸福のため」にあるという結論になります。

ウォーキングを軽く考えていましたが、深い意味があることが分かりました。

歩く時のバランスが心配な方は、ノルディックウォーキングが良いようです。ノルディックは2本のポール（ステッキ）を使い4本足で歩行します。この場合背筋が真っすぐになりより良い姿勢になるそうでお勧めですと仰っておいりました。

私自身パートをしていることもあり、多い日は1万歩を超すこともあります。今後もウォーキングを意識して幸福を維持して参ります。



地域を支える若いカネオロス

～ネオロス幌北(学生ボランティア団体)～

地域に根を下ろす「ネオロス幌北」は学生ボランティアとして次々と幌北地区でイベントを行っています。

昨年の7月13日は幌北小学校のグラウンドで「ネオロス夏祭り」を初めて開催しました。このお祭りは、子どもからお年寄りまで多くの人が集い楽しむように、かき氷や焼きそば、フランクフルトなどの屋台、輪投げやヨーヨーすくい、モルック体験などのテントが用意されました。

また、出し物として北区まちづくりキャラクター「ぽっぴい」によるじゃんけん大会、幌北小学校のスクールバンド、北辰中学校の合唱部、よさこいソーラン北大「縁」による演奏や演舞で会場を盛り上げました。

テントの設営撤去、会場整備など若い力が無ければ出来ない催しです。

秋の終わり11月9日には幌北児童会館で「ネオロスフェス」が行なわれました。地域での多世代交流を目指し、小学生から親子、孫連れが100人以上参加の盛況でした。会場では飴のつかみ取りやお茶の提供、特設ボーリング、スカットボール、輪投げ、射的などのゲームがあり、入賞者へのお米プレゼントは大いに盛り上がりしました。ほかにも北辰中学校による将棋コーナー、同校科学部の実験コーナー、なの花薬局による食育プラパン作りなどもあり、子供たちの楽しい声で包まれていました。

他に、日常の活動としては、各町内会にネオロス担当者がおり、それぞれの町内会の活動に参加しております。

