



# 拓北・あいの里地区社協ミニ通信

拓北・あいの里地区社会福祉協議会

会長：渡邊 寛 広報部長：森下 満

この広報紙は赤い羽根共同募金の支援を受けています

No 112

令和 8年 8月 24日

**8月5日(水)に社協常任理事会が行われました。  
各部の活動状況と今後の予定についてご報告します。**



今年は猛暑日も熱帯夜も無く、とても過ごしやすい夏になっていますが、お盆を過ぎてから寝苦しい夜が続いています。油断せず、水分と塩分の補給を忘れぬように。

## ■ ボランティア企画部より ■

・生活支援ボランティア活動（サポートたくあい）の実施状況について。

7月中旬から8月上旬にかけて、1件の依頼がありました。北区社協経由の高齢女性からの庭草取りは、サポートたくあいでは手に負えないと判断し、シルバー人材センターを紹介しました。

## ■ 総務部より ■

・今年度の認知症対応事例検討会は、11月28日(土)を予定します。会の構成は、①認知症基礎講座、②グループディスカッション、③今後の方向性、を考えています。その詳細については、連町、地区社協、地区民児協、地区社協地域ケア部から各1名を選出した企画メンバーの協議によって決められます。詳細が決定され次第、あらためてご連絡いたします。



6名の高齢者さんたちが参加した、7月30日の福まちサロン。七夕折り紙リースを作っている様子。



福まちサロンでグー・チョキ・パーに変化をつけた、指と頭の体操をしているところ。



14名の親子さんが参加した、8月6日のひまわりクラブの様子。自由遊びを楽しまれているところ。



地区センターで19名が参加した、7月21日の地域ケア部の例会の様子。

## ■ ふれあい交流部より ■

・7月30日(木)の「福まちサロン」は拓北パレス会館に6名の高齢者が参加され、折り紙を使った七夕飾り(リース)の作成、認知症予防や転倒予防に、指と頭の体操として、グー・チョキ・パーにあるものを付け加え変化をつけた運動、言うこと一緒・やること逆(反対に言うこと逆・やること一緒)、名前ビンゴなどを楽しまれました。作成された個性豊かな七夕折り紙リースは、各自持ち帰り、8月7日の七夕の日に家の玄関に飾るという方もいらっしゃいました。

なお、8月20日(木)に行われました「福まちサロン」については次回にご報告します。

次々回は9月25日(金)10:00~11:30、拓北会館にて開催予定です。



ひまわりクラブで、歯科衛生士さんが歯磨きの実演をしている様子。

・8月6日(木)のひまわりクラブは地区センター和室に6組14名の親子さんが参加され、新しいおままごとと小さい遊びものが加わった「自由遊び」、絵本と紙芝居の読み聞かせ、「すくすくパーク」として歯科衛生士さんによる仕上げ歯磨きの実演、などを楽しまれました。

次回のひまわりクラブは9月8日(火)10:00~11:30、拓北ひまわり会館にて開催予定です。

[ 裏につづく ➡ ]

## ■ 地域ケア部より ■

7月例会は21日(火) 18:30~20:00、地区センター2階集会室にて、当会幹事・小規模多機能型居宅介護 春の歌の鬼塚亜美(おにつか・つぐみ)をファシリテーター、当会代表幹事・北海道医療大学病院の吉野タ香(よしの・ゆか)をモデレーターに、「暮らしについて、みんなで考えたいこと〜私たちの暮らしを語ろう〜」をテーマに、ご参加の皆さまと語り合いました。今回は地区センターでの対面のみで行われ、参加者は19名。

1グループ6、7名で、3グループに分かれて行われました。

何を大切に過ごしているのか? ある一つのグループでは、この問いかけから語り合いが始められました。

Aさんは、リタイア後は何よりもまず健康を保持することを考え、そのために散歩を習慣化している。それから、第2の居場所を見つけて獲得すること。これには町内会の知人を通じて趣味の麻雀が活かされ、人とのつながりが拡大し、現在ではボランティア活動も行っている。

Bさんは、日々のストレス解消のためにも趣味が必要と考え、現在はサウナにはまっている。サウナから屋外へ出て椅子に座った瞬間、宇宙へ行ったような気分になる、とのこと。

Cさんは、職場と家との往復で、子どもがメインの日常の中で、自分のことを考えている最中。自分の時間を持てるようになったが、ストレスがMaxになると、部屋の模様替えをして発散している。

Dさんは、子どもが独立し、一人暮らしで自由になったのは一年間くらい。いまは娘夫婦と同居し、孫の世話をしている。毎日、コンビニで何かを買うことで自由ではないことのストレスを解消している。定年後、どうしようか? 自分は何をしたいんだろう? と自問している。

Eさんは、プライベートが侵食されると、効率よりも無駄なことが大切になる。いかに無駄な時間を自分のために使うか、無駄な時間を過ごすことを心がけている。具体的にはキャンプ、ゲーム、焚火、など。これらはデジタル・デトックスでもある。

他の二つのグループでは、日常のエピソードから、「安心コールとは?」、「認知症や障がいの方との関わり」、「65歳以上住民基本台帳」や、「子どもSOS、認知症SOS」があるなら「年輩の方 welcome」などがあっていいのでは?などといった話題で、語り合いました。

少人数のグループでの語り合いは、思った以上に盛り上がりを見せ、時間が過ぎるのを忘れるほどでした。

「モノ語り」ではなく「人語り」の一つの試みとして行われましたが、答えを出す場ではなく、お互い暮らしや想いに耳を傾ける場になったのではないかと思います。

なお、8月例会は18日(火) 18:30~20:00、地区センター2階集会室にて、「RUN 伴」木元国友さん(石狩市認知症地域推進員)と、「注文をまちがえるカフェたくあい」杉本香陽さん(小規模多機能型居宅介護 春の歌)をお招きし、二つのイベントの概要・趣旨説明、皆さまのご支援ご協力、ご提案情報提供などの支援を呼びかける「認知症啓発イベントにご協力を!」を行いました。その内容については次号の113号で報告いたします。

## ◇ 今後の予定 ◇

9月例会は15日(火) 18:30~20:00、地区センター2階集会室にて、当会顧問の安藤裕啓(あんど・ひろやす)を招き、「チームオレンジ 活動報告」をテーマに行う予定です。

なお、オンライン参加希望の方があればハイブリッド開催いたします。開催日前週の金曜日までに事務局へメール(takuai.jim@gmail.com)でその旨をお知らせください。

## フ キ 通 信

ケア施設町内会では、9月を「認知症」月間として位置づけ、認知症に関する様々なイベントに参画しています。8月例会と9月例会はその一環です。

8月例会で報告された「注文をまちがえるカフェたくあい」は9月7日(月)、パン工房あんびしゃす(條路1条2丁目1-2)で開催予定です。あんびしゃすのパン、春の歌ブレンドのコーヒー、デザートセットを600円で提供します。10時~11時30分と13時30分~15時の2回です。

「RUN 伴 2026 in あいの里」は9月26日(土) 9時30分に介護付きホーム ふれあいの里 藍華(あいの里1条6丁目1-20)をスタートし、北海道札幌あいの里高等支援学校のあいcircleとの連携、北海道教育大学札幌校、JR あいの里教育大駅を巡る予定です。オレンジ色のTシャツを着たランナー達を見かけたら、応援をよろしくお願いします。

※RUN 伴は、認知症の人と一緒にタスキをつなぐ体験を通じて、誰もが暮らしやすい地域づくりを推進する活動です。