

きぼう

2021年3月10日
藤野「福まち」広報誌

第25号

●発行／藤野地区社会福祉協議会

●企画／藤野地区福祉のまち推進センター広報啓発班

地域に根ざした、 食堂を経営し40年 佐原 光子さん(十五島町内会)



十五島町内会でも食堂を開業し40年、
今も現役で食堂を切盛りする佐原光子さんを紹介
します。

84歳とは思えない若さで、バイタリティ溢
れる生活を成されているお方です。

★生い立ちから現在までは？★

天塩郡遠別町生まれ。中学校卒業を期に、下
川町にあるおばさんの飲食店を手伝う事にな
り、この時の経験が現食堂の基礎だったとの
ことです。

その後、同下川町でご主人と出会いご結婚さ
れ、長男、長女のお二人のお子様にお生まれ、仕
事では、調理師の資格を取得、学校給食で調理
師として勤められ、充実した日々を送っていた
との事でした。

40才の頃に転機が訪れ札幌に転居、中央区
で焼肉とラーメン店を営む事となり、その後縁
があり、現在の地、藤野十五島町内に移住
され、ラーメン店つくも食堂を開業し、あつ
という間の40年だったと振り返っておられま
した。

★ご趣味は？★

趣味は25年位続けている詩吟。20年目で教
授の免許を取得。「今でも真駒内の福祉セン
ターの教室で吟じているのよ!!」と微笑んでい
らっしゃいました。

★嬉しかった事や抱負などをお聞かせ下さい★

嬉しいことは親子三代でお店に来て下さる中
央区のお馴染みさんや、子どもの時食べに来て
くれた子が結婚し、当時と同じ位のご自分
のお子さんを連れてきてくれること。

また、胆振東部地震の当日、早い時間に川沿
から若い方が2~3人で食べに来てくれた時、
「配達途絶え、これが最後のもやしなので、
この後臨時休業しようかな」と話していたら、
ラーメンを食べ終わった後、もやしを買ってき
てくれて、嘸みたいなども有り難いエピソード
もありました。

このような大切な皆さんや地域の皆さんと交
流しながら続けてきましたので、これからも身
体が動けるうちは続け、地域の皆様に愛される
お店でありたいとお話し下さいました。

(取材 高橋)



藤野地区健康づくり活動班報告

(藤野地区社会福祉協議会)

「身体フレイル予防について」

今年はコロナウイルス感染予防のため従来行っている実践を中心とした取り組みに代わり、藤野地区町内会連合会・全世帯の皆様へ標記チラシを配布いたしました。聞き取り調査の結果を報告いたします。

実践結果 (調査…期間 9～10月 対象者 75歳以上)

実践状況	男性	女性
毎日やっている	16名	21名
週何回かやっている	15名	31名
一週間でやめた	12名	13名
やっていない	40名	95名
合計	83名	160名

【意見】 チラシの色、文字が多すぎる。

チラシを見て寝たきりになったら大変と思い、毎日運動を始めた
目に見えるところに置いておくことで、意識できるきっかけになっている。
フレイル体操はやっていないが、ほかの運動をやっている。

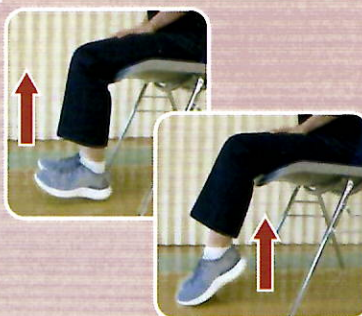
「またやりたい」という声にこたえて配付したチラシの中から家でも簡単にできる予防体操を再度掲載いたします。

やってみよう!

お部屋でフレイル予防体操



椅子や手すりに
掴まりながら
ゆっくりとお尻を
上げ下ろします



ゆっくりと大きく
爪先と踵を
交互に動かします

運動習慣は大切ですが無理をすると怪我の原因となります。



背中を丸めず
痛みの出ない
範囲で動かします

重要!

参考資料：アクティブシニア「食と栄養」研究会 <https://activesenior-f-and-n.com/frail>

コロナ対策で自宅にこもり続けるのは**危険!**
公園など開放的な場所で散歩や運動も**オススメ!**



作成：定山溪病院

たんぱく質をしっかりと摂って フレイル予防を!



★1日にとりたいたんぱく質食品の量

※個人により差があります


 薄切り肉2～3枚	 魚1切れ(60～70g)程度	 卵1個	 納豆1パック
-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

★こんな工夫でたんぱく質をアップ

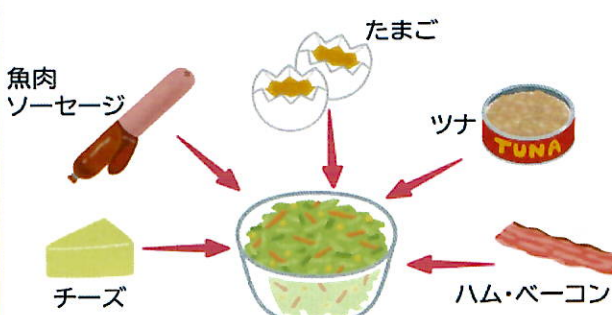
～ごはんにとッピング～



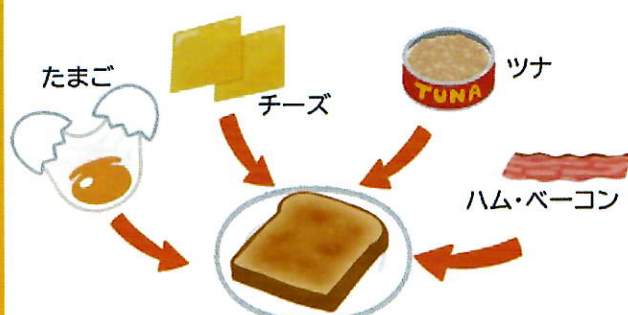
～麺類・汁物にとッピング～



～サラダにとッピング～



～トーストにとッピング～



(作成：南保護センター 栄養士)

昨年「三分でわかるフレイルチェックシート」が各戸配布されたとき、自分にはまだ不要かな？との思いがありました。今回、身体フレイル、認知フレイル、オーラルフレイルのチェックシートを改めて見ると、「チェック」がつかないフレイルはありませんでした。

特に認知フレイルは、この一年で増えたものがたくさんありました。

チェックシートの下段に「ひとつでもチェックが付くとフレイルかもしれません。できる対策から始めましょう」とありますので、これを素直に受け止め、フレイル予防を自粛生活の中に取り入れることが必要でしょう。しかし自宅にしながらフレイル対策を継続して実行することは難しいですが、自分自身を取り戻すため努力しなければならないと思います。

(担当：清野)

コロナ禍の地域活動

2020年2月下旬、新型コロナウイルスの感染が広がり始め、全国すべての小中高校に3月2日からの臨時休校要請が出されました。既往症がある高齢者は特に感染しないように注意しなければ、重篤になる可能性があるとの言及があり、種々の会合・集会をキャンセルする動きが広がりました。

藤野町連では関係行事などは、当分のあいだ開催しないことになりました。この決定を受けて町内会の行事・会合も同様の扱いとしました。コロナ禍の終息状況を見極めみながら、今後の開催の可否については判断するとしていましたが、感染が収まるどころかますます拡大し続け、あっという間に1年が過ぎて2021年を迎えてしまいました。

この1年は、マスク装着、手洗い、アルコール消毒を励行して感染しない、感染させないとの意識をもって、人との接触は最小限に留めるようになりました。

コロナ禍で各種団体の行事、会議が軒並み中止になり、1年間これら行事、会議がほぼ無かったのは、各種団体に関係して20数年になります。初めての経験でした。当たり前に週2～3日、何らかの会議等があった生活とは異なり別な世界にいるような感覚になっています。コロナ禍が終息したあと、2019年以前の生活に戻ることができるかどうか……。

一日も早くコロナ禍が終息し、マスクを着けずに外出し、友と会い、大いに語り合い、密になって食事ができる日が来ることを心から願っています。
(担当：清野)



(子どもたちが作った雪だるま 2020年 高見台町内会)

またみんなで作れるようになるといいね!



新型コロナウイルス感染のニュースが連日報道されるなか緑町町内会では、例年通りラジオ体操を8月8日(土)～8月18日(火)まで朝6時30分からみどり公園広場で開催し、参加者の健康の維持増進と絆を深め、融和親睦を図り、最終日には毎日参加した児童6名に対し皆勤賞を、当日参加者全員に対し参加賞を進呈し、期間中延べ参加者371名でしたが1名の体調不良者も無く所期の目的を達成しラジオ体操を終了しました。
(担当：三浦)

藤野地区民児協と 札幌方面南警察署との 高齢者宅同行訪問

令和2年9月14日(月)

もしかして詐欺の電話?...
困ったとき悩んだときの
#9110



「民生委員・児童委員全国活動強化週間」にあわせて、民生委員が日頃見守りしている高齢者のお宅を今回は、藤野地区の3つの町内会を対象に札幌方面南警察署の方と身近な藤野交番のおまわりさんと一緒に訪問しました。

特殊詐欺に対する注意喚起や交通安全について警察の方から直接お話を聞くことによってより詐欺に対する注意力が高まったように感じられました。

訪問する中で、高齢者の方々のお宅に詐欺の予兆と思われる電話が思っていた以上にかけられていることが分かり、とても驚きました。「ちょっとでも心配なことがあったら遠慮なく#9110に電話してください。携帯でも固定電話でも大丈夫です。」とおまわりさんから声をかけられ、困ったときの相談場所があるということ、気にかけてくれている人が傍にいることを感じられたようで皆さん安心されたようでした。

(取材 棚橋)



**「警察官や銀行職員をかたる人が来ても絶対に
キャッシュカードを渡さないでください」**

札幌方面南警察署生活安全課 成田さんと
藤が丘南町内会 星野会長



**「何かちょっとおかしいな?
110番はかけづらい...
そういう時は警察相談電話 #9110
にかけてください」**



札幌方面南警察署藤野交番 酒井さんと
十五島町内会 角本民生副会長



**「ちょっと遠回りでも
横断歩道を渡ってください
反射板などをつけていると安心です」**



札幌方面南警察署交通第一課企画係長 木村さんと
藤野第一町内会 菅野民生委員

交通事故にあわないために 自転車と歩行者

今年度は新型コロナウイルス感染防止対策のため、毎年何度か行っていた交通安全キャンペーンが、残念ながら中止になりました。

そこで私どもは今年の啓蒙活動で聞けなかった話を町のおまわりさんに聞くことにしました。コロナ禍の中、ご多忙にもかかわらずおまわりさんが、こちらの話について丁寧に答えてくださいました。紙面の都合で全部ご紹介できませんが、手元に原文がありますので機会があればお見せしたいと思えます。
(担当：棚橋・柴田・吉成)

A 啓蒙活動を行っていた時と今年度の交通事故の数の変化について

◎ 札幌方面南警察署管内の交通事故発生の状態

けがのある交通事故 総数 353 件 (昨年より 117 減)

死者 0 名 (昨年より 4 減) けが人 387 名 (昨年より 144 減)

自転車が被害の事故は 60 件 (昨年より 2 名減)

自転車の事故は、横ばい状態のまま



B 歩行者が事故にあったのは (◎ 北海道全体の交通事故件数)

けがをした人…1,144 名 死亡した人…38 名

このうち 65 歳以上の人 けがをした人…327 名 (昨年末より 70 減)

死亡した人…24 名 (昨年末より 11 減)

C 自転車に乗って事故に遭ったのは (◎ 北海道全体の交通事故件数)

けがをした人…1,211 名 死亡した人…13 名

このうち 65 歳以上の方は けがをした人…170 名 (昨年末より 43 減)

死亡した人…13 名 (昨年末より 8 増)

〈A・B・C 令和元年 1 月 1 日～令和 2 年 12 月 31 日の期間〉

～ 自転車の乗り方 (ルール) をもう一度見直して守ることが大事 ～

【歩行者の事故】

事故に遭いやすいのは、日中の午前 10 時ころ (通院、買い物など) ～ 午後 6 時ころ (夕方の買い物)
横断歩道の事故…多いのは夜間 (昼間の 5.2 倍) 運転者から見て「右から左に横断が 8 割」

〈高齢者が事故に遭う理由〉

- 体の衰え・歩くのが遅い
- 周りの様子をよく見ていないあるいは気が付かない
- 目の見え方が若いときと違う (信号機の色が良く分からない)
- 耳の聞こえ方が若い時と違う (車の音に気が付かない)
- 危ないと思ってもすぐに体が動かない



【事故に遭わないために】

歩行者 ○午前中の買い物や通院時、日没近い夕暮れ時に気を付ける ○横断歩道を渡る

自転車 ○出会いがしらの事故を避ける (交差点に注意) 車道通行 (左側) が原則

○歩道を走る場合は歩行者優先 (車道側によって運転)

○交差点は一時停止し左右をよく見る ○二人乗り禁止 ○夜間時はライト点灯

～ 家庭・地域でできる交通安全について ～

- 歩いて出かける際は横断歩道、信号機のある交差点を横断すること。
- 反射材を使用する。

～ 交通安全に関しておまわりさんが“きぼう”の読者に伝えたいこと ～

いつも気を付けても不意に起きてしまうのが事故。お互いに声を掛け合うことが大切です。

(札幌方面南警察署 交通第一課 企画係 菊池警部補)

困る!?! 悩む!?! あれ!?!

の時は 迷わず #9110

警察相談専用電話「#9110」は
犯罪被害の未然防止など、
生活の安全を守るための相談窓口です。



ふじのの おまわりさん Q&A



誰もが「?」と思っていることを藤野交番で聞きました。

Q1：季節を問わず自転車がいろいろなところを走っているのを見かけるが、どこを走ったらいいの？

A1：車道です。左側通行で車と同じ方向です。子どもと70歳以上の人は歩道を通行できます。でも歩道は歩行者優先ですのでベルを鳴らして人を避けさせてはいけません。

Q2：車を運転していて危ないと思うのは、年配の方が横断歩道でないところを渡ったりするので危ないと思う。冬道は特に危ないと思う。

A2：横断歩道でないところを渡って事故に遭う人は後を絶ちません。自分の命を大切にしてほしいです。冬は雪山で人が見えない交差点が沢山あります。スピードを落として運転しましょう。

Q3：中高生の自転車が坂道などで手放し運転をしたり、スピードを上げて乗っている。歩道を走っていて、危ないと思う。

A3：自転車の危険な運転をする中高生については見つけ次第注意しています。学校の周囲でお巡りさんが自転車で登校する生徒に安全指導をしています。

Q4：子どもの頃、校庭に線を引いて安全に対する指導をしてくれたのを記憶しているが、今は？

A4：自転車を使う人を対象とした自転車安全教室を実施しています。コロナの状況に応じて実施を検討しています。

Q5：歩行者は地味な服装をしている人が多いので、反射材があればいいと思うが、売っているところは？

A4：デザインなどの好みもありますので好きな色や好みのものを探したいときはホームセンターや100円ショップなどで様々な反射材を買うことができます。

コロナ禍の社会福祉活動

藤野地区社会福祉協議会 会長 飯盛 禮子

寒さの中に春の兆しを感じられることとなりました。昨年2月に発表された「緊急事態宣言」、新型コロナウイルスの影響を受けて、例年にはない書面による総会、議決権行使の方法を取らせていただきました。皆様へご理解をいただきましたこと、誠に感謝いたします。



新たな年を迎えました。新型コロナウイルスは感染力が弱まるどころか、むしろ世界中に蔓延して経済はもとよりあらゆる分野で大きな影響を及ぼし、感染拡大は予断を許さない状況が続いております。

社協もご承知の通り、新型コロナウイルスの猛威が私たちの生活行動に変化をもたらし、自粛生活を余儀なくされ、昨年の行事はすべて中止となり、多くの皆様にご迷惑をおかけしました。

これからもコロナ禍と共存していかなければなりません。来年度は、感染予防の徹底「密閉・密集・密接」「人と人との距離の確保」「マスク、手洗い」といった基本的な感染対策を実施、また新しい生活様式の実践など取り入れて、困難な状況下、行事を行うことが出来ればと思っています。

一日も早く収束に向かわせるワクチンの接種ができ、新型コロナウイルスの終息、東京オリンピック・パラリンピックが開催され、世界中から多くの方が笑顔で来日できることを心から願っています。

— * — * ● 編集後記 ● * — *

昨年1月に発生した新型コロナウイルスが札幌市内にも感染拡大され、防止のため行政から「3密」が懸念される会合等の自粛要請が出されました。

社協活動も余儀なく中止され、従来の編集記事に苦慮しましたが、コロナ禍でも各地で工夫されたイベントが行われましたので発行することが出来ました。

表紙の「元気な高齢者」は十五島町内会高橋明利会長が12月にご逝去され、生前に編集された遺稿となりました。高橋会長さんに哀悼の意を表します。(仙北)

「きぼう」第25号

発行人 飯盛 禮子

編集者 仙北 英治(本通)、吉成美和子(三区)
三浦美樹夫(緑町)、棚橋 昭恵(緑町)
渡部 徹(緑町)、柴田 ユミ(中央)
岩崎 幸男(十五島)、遠藤 俊一(高見台)
清野 昭一(白樺)

組版印刷 日光広告(株) (藤野 1-5)

☎ 593-0125