

# きぼう

2024年3月20日  
藤野「福まち」広報誌  
第28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

## 元気なお年寄り

小松原ヒサさん 92歳(高見台町内会)



### ★生い立ちから現在までは？★

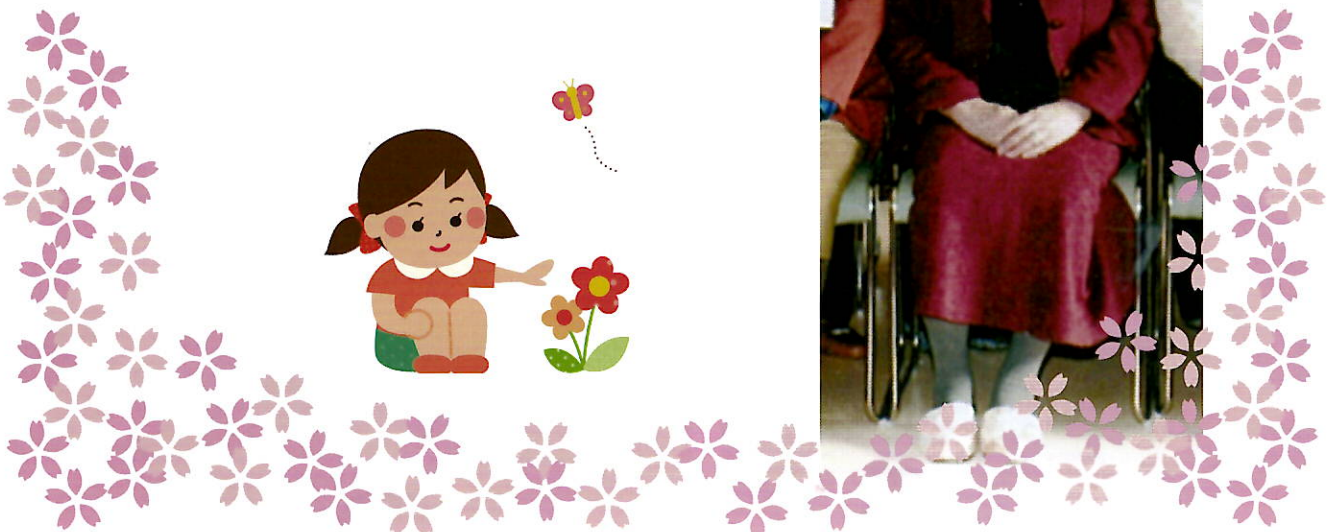
小松原さんは函館市松風町で生まれました。3年生の時、木古内町の祖母のもとに引き取られ育てられました。戦争中のことゆえ、生活は大変で幼子の子守や、農家の手伝いなどで勉強は満足にできる状態ではありませんでした。

お父さんが兵隊に行っていたので、兄妹3人をおかえり、お母さんは大変苦労をしたようです。小松原さんは妹をおぶって学校に通ったそうで、そんな生活だったので楽しかった思い出は何ひとつありませんと仰いました。ただ山に行くと花を摘むことが、唯一の楽しみと言えたかもしれないと笑っておられました。ようやく戦争がおわり、小樽に移住し調理師の道を歩み始めました。この道は定年まで続けましたが、毎日の献立を考えるのに大いに役に立ったそうです。定年後、藤野高見台町内で老人会に参加

し、高齢者達との交流を楽しみました。途中老人会会長も引き受けていただき貢献しております。現在も会には休まず参加して元気な姿を見せていただいています。

### ★長生きの秘訣は？★

92歳の高齢ながら、会のカラオケや、ゲームに参加しておられますが、長生きの秘訣は好き嫌いなく何でもおいしく食べることにあるそうです。(取材 遠藤)



# フルート二重奏と ピアノのひととき・・・開催！

## 令和5年度「ふれあい交流会」

令和5年11月5日（日）藤野地区センターアリーナにおいて、スタッフを含め120名の観客を迎え、ふれあい交流会が開催されました。

「フルート二重奏とピアノのひととき」と題し、出演者は〔金子真梨子・・・ピアノ〕〔新井まどか・佐藤ゆきえ・・・フルート〕の3名で、いずれも音楽大学を卒業後その講師や音楽教室の主宰をされている方々で、演奏曲の分かりやすい解説と皆さんとの会話を含め、和やかな雰囲気の中フルート二重奏・ピアノソロの演奏がつづき、さらに柔らかなフルートの音色とリズムカルなピアノとのコラボが爽やかな一時を演出し皆さんうっとり聞き惚れていました。

また、最後は「虹と雪のバラード」皆さん聞き覚えのある曲の合唱で、会場全体が大いに盛り上がりました。

（担当 岩崎）



ピアノ  
金子真梨子さん フルード  
佐藤ゆきえさん

フルード  
新井まどかさん



# 藤野いきいき 元気フェスタ 開催



令和5年度 藤野地区「藤野いきいき元気フェスタ」が令和5年11月13日(月) 10時より、藤野地区センターアリーナにて開催され、参加者は役員含め117名でした。

事業内容は、コロナも多少落ち着きつつある中で、冬将軍を目の前に自宅にこもる時間が長くなる季節に入る時期に、自宅でも簡単にできる「ゴムまり」を使った体操のインストラクターによる健康体操を40分講習頂きました。また、例年実施している体力測定、健康相談を中心に関係団体の協力をいただいて実施しました。

## 内 容

- ①「ボールを使った体操」講師 吉川 仰
- ②体力測定 血圧測定・握力測定・5M最大歩行・タイムアップゴー・立ち座り(5回)・健康相談
- ③南区食生活改善推進員による食と栄養コーナー

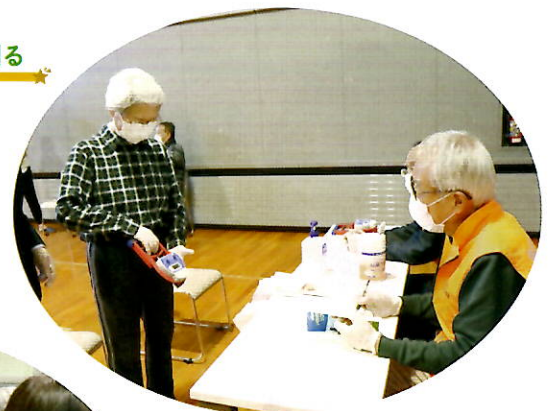
前年同様、南区保健福祉部、南区社会福祉協議会、南区第2地域包括支援センター、介護予防センター定山溪、藻岩、澄川、真駒内のご協力をいただきました。

健康づくり班以外に、町内会の皆さん4名にもお手伝いをいただきました。 (取材 阿部)



タイムアップ&GO コーナー

握力を測る



血圧を測定



立ち座りコーナー



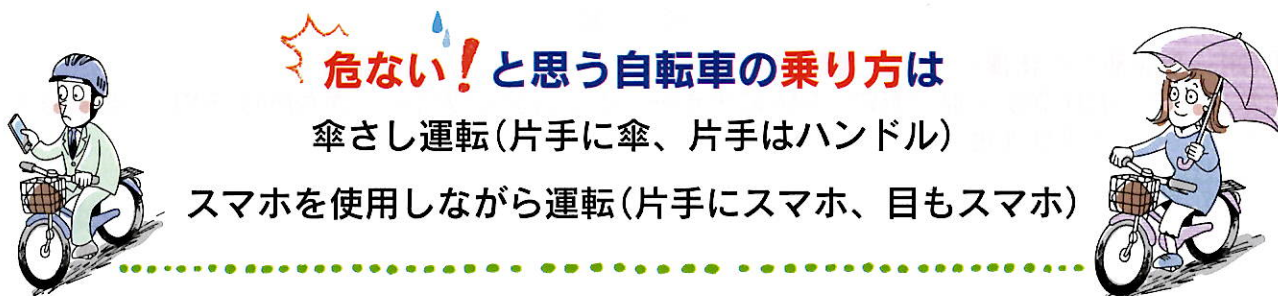
健康づくりのレシピ

# いざというとき慌てないために



昨年テレビで自転車にも乗り方によって反則切符を切るというニュースがありました。何しろ初めて聞くニュース。長年自転車を利用していただけの高齢者や、自転車に乗り慣れている世代にも分かりやすい解説をおまわりさんに聞いてみようと思います。(担当 吉成)

令和5年中 札幌市の自転車が原因の交通事故は68件で(死亡した人が1人、けがをした人が69人)全道中7割が札幌市で発生しています。午前8時から10時が事故の起きやすい時間帯です。



危ない! と思う自転車の乗り方は

傘さし運転(片手に傘、片手はハンドル)

スマホを使用しながら運転(片手にスマホ、目もスマホ)

## 守って欲しい自転車安全利用5則(必ず守りましょう)

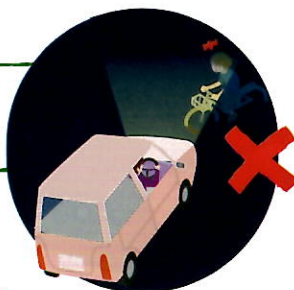


① 車道通行が原則左側通行、歩道は例外、歩行者優先です。



② 交差点では信号と一時停止を守り安全確認もしっかりする。

③ 夜間はライトをつける



④ 飲酒運転は禁止

⑤ ヘルメットをつける

ヘルメットはSGマークなどの安全性を示すマークのついたものを使い、顎ひもをしっかり締める等正しく着用してください。



安全と安心の目印  
SGマーク



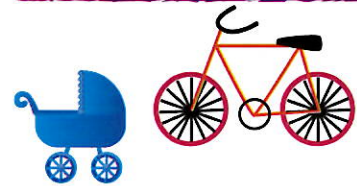
## 自転車の利用の仕方(Q&A)



Q1 歩道を自転車で通っていたらベビーカーが来たので慌てて車道に降りたら反対車線でした。

**A** 車道の右側通行はできません。

ベビーカーの歩行者に危険がないように一時停止、または自転車を押して歩きましょう。



Q2 交差点で片方の信号が黄色になって車が止まったので斜めに横断しました。

**A** 斜め横断は危険なのでやめましょう。

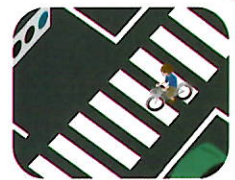
周りを見てまっすぐ横断、進行方向に信号があるときは信号の通りにしましょう。



Q3 信号が変わり発進しようとした自動車の前を横切っていきました。

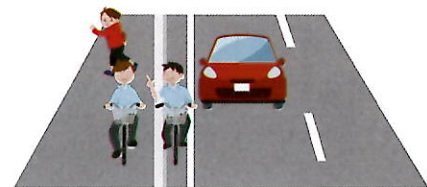
**A** 自動車のすぐ前を横断するのは危険です。

信号と周囲の安全を確認しましょう。



Q4 おまわりさんから見て危ないと思った例をいくつか教えてください。

**A** 歩道での危険な走行が目立ちます。  
自転車は車道を走るのが原則です。



### 自転車で歩道を走ることができるのは

- ① 道路標識により歩道通行が認められるとき
- ② 13歳未満の子供、70歳以上の高齢者、体の不自由な方
- ③ 交通の状況などに照らしてやむを得ず通行するとき

\* 歩道を自転車で走行するときは、歩行者に危険がないように徐行すること、歩行者の妨げになりそうなときは一時停止、または自転車を押して歩きましょう。

\* 標識を守りましょう。交差点は一時停止して安全を確認しましょう。

\* 夜間はライトをつけましょう。



(協力：札幌方面南警察署 交通課)



# ふじのこうばんの おまわりさんに聞きました!



回答：藤野交番 巡査部長 羽磨健太郎

Q: 藤野はいかがですか？

事件も少なく平和だと思います。  
観光スポットが多く、札幌で勤務している間にいろいろ経験したいと思います。

Q: 藤野は国道で南北に分れていますが、交通事故等危ないと思うことはありますか？

石山線(白川方面)はカーブや日陰が多く、冬は路外にはみ出す事故が頻発しています。  
信号が少ない郊外ではスピードが出やすく、薄暮時間帯ではさらに、速度の上昇に  
比例して運転手の視野も狭くなります。郊外でも自転車や歩行者にも注意しましょう。

Q: 振り込め詐欺がいろいろなやり方で増えていますが、  
新しい事例と注意するべきところをいくつか教えてください。

最近パソコン、スマホでの架空請求詐欺が増えているように感じます。  
コンビニで「アマゾンギフトカード」「アップルギフトカード」等  
電子マネーの購入を指示された場合は間違いなく詐欺です。

また、元本保証、必ず儲かる、あなただけにご紹介、等  
言葉巧みに勧誘されてお金を出すと、元本のお半が戻ってこず、  
勧誘した業者も連絡が取れないといった投資詐欺(詐欺的な投資詐欺)  
もふえてます。



**支払う前に相談してお  
(家族に 友達に #9110に)**

## —\*—\* ● 編集後記 ● \*—\*—

家人から、足腰の強化にと「スクワット」をすすめられ、時々思い出したように(?)やっている。以前、黒柳徹子さんが自身の健康法として紹介していたのがきっかけのようだが、黒柳さんは、プロレスの故G馬場さんから進められたという。その馬場さんはインドのレスラーから、トレーニング法として「ヒンズー・スクワット」を学んだと、昔、何かの記事で読んだ記憶がある。健康増進のため、無理せず、自分の体と相談しながら続けていきたい。(渡部)

### 「きぼう」第28号

発行人 吉田 健治  
編集者 仙北 英治(本通)、岩崎 幸男(十五島)  
松枝 昌也(緑町)、遠藤 俊一(高見台)  
渡部 徹(緑町)、吉成美和子(三区)  
阿部 孝司(東藤野)  
組版印刷 日光広告(株) (藤野 1-5)  
☎ 593-0125