

# きぼう

2026年3月31日  
藤野「福まち」広報誌

第30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

### ふじみ会【長寿会】(三区町内会)



三区町内会には高齢者の会「ふじみ会」があります。11月3日に米寿3名喜寿2名を祝う「長寿会」が行われました。

詩吟・民謡舞踊・ギター演奏・コーラス・ビンゴゲーム・合唱・踊り「お米さんありがとう」皆さんで楽しく長寿を祝いました。いつまでもお元気で！

「ふじみ会」には54名の会員がおり、会員相互の親睦と融和・健康の維持向上・地域社会への奉仕活動・会員の増強を目的に各部の事業・活動また行事やサークル等活発な活動を行っています。健康で生き生きとした輪を広げましょう。(担当 小野)



# 今年三師匠共演の落語会で 大いに笑いました！

## 令和7年度「藤野地区ふれあい交流会」

令和7年11月24日 藤野地区センターアリーナにおいて、約180名の参加者を迎えふれあい交流会が催されました。

今年初めての試みとして「三師匠による落語会」と題し、落語の林家とんでん平、桂 三段兩名と紙切りの宝玉齋こん太の北海道を拠点に活躍中の三師匠の芸を楽しみました。

この日の題目は、

「初天神」	林家とんでん平
「動物園」	桂 三段
「紙切り」	宝玉齋こん太

「お忘れ物承り所」 桂 三段

と続き、トリは 林家とんでん平 の人情話、笑い涙の「炭鉱の情」で盛会のうちに終了しました。

北海道ではナマの落語等を聴く機会が少ないなか、今回の三師匠の軽妙な芸に参加者一同大いに笑ったひとときでした。

(担当 松枝)



林家とんでん平



桂 三段



宝玉齋こん太



# 令和7年度 ふじの子育てサロンフェスタ

令和7年10月18日(土) 藤野児童会館

今回の「ふじの子育てサロンフェスタ」は藤野みどり公園が隣接している藤野児童会館にて開催されました。スタッフ17名、親子58名でいつもと比べこじんまりとしたフェスタでしたが、スタッフと親子の距離が近く感じられ、相談しやすく和気あいあいとした雰囲気が流れていました。

リトミックが2回あり、子ども達を飽きさせない仕掛けのイラストや童謡で子どもの心を掴んだり、小さい子から大きい子まで遊べるようなゲームなど工夫を凝らした内容で楽しませてくれました。他にも絵本の読み聞かせ、ペープサート(人形劇)など盛りだくさん! バルーンアートでは剣やお花、プードルなどの作品を選んで、貰えた時はニッコリと嬉しそうでした。体育館では遊べる遊具がたくさんあり、楽しそうな声で溢れていました。(取材 宮川)



▲リトミック



▲ペープサート

▼さかなつり

スタッフも一緒に遊んでくれます▶





# もしかして…認知症?



朝起きて「眼鏡…?」台所で「何しに来たんだっけ?」などふと思ったことはありませんか。「もしかして…」そんな不安は色々なところに隠れています。そこで今回は日頃の不安を保健師の渋谷さんにお聞きして、アドバイスや認知症予防のトレーニングなどを教えていただきたいと思います。(担当 遠藤)

## 1. 認知症はどんな症状が現れる病気ですか?

今、認知症は世界で3秒に1人が発症しており、誰もがなりえる身近な病気です。認知症とは、さまざまな原因によって脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態を言います。

### ①物忘れ

認知症の物忘れは、出来事そのものを忘れてしまい、ヒントがあっても思い出せないことが特徴です。例えば、朝ごはんを食べたこと自体忘れてしまうなどです。昔の経験は覚えていても、さっき言ったことなど最近の出来事を記憶しにくくなります。



### ②失見当識(しつけんとうしき)

今日は何年何日か、何時か、自分がどこにいるか、目の前の人是谁かなど把握する「見当識(けんとうしき)」がわかりにくくなる状態を言います。予定に合わせて準備することが苦手になったりします。



### ③理解・判断力

周囲の情報を認識して、行動にうつすことが難しくなります。2つ以上のことが重なるとうまく処理できず混乱してしまいます。



### ④実行機能障害

計画を立てて段取りすることが難しくなります。例えば、調理の一連の流れができなくなり、時間がかかるようになります。



### ⑤行動・心理症状

①～④の認知症の主症状とは別に、「不安・うつ」「イライラと興奮」「幻覚・妄想」「歩き回る・道に迷う」などの症状があります。これらは本人が困っている「SOSサイン」と言われています。

参考：認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学びみんなで考える」

## 2. 予防のポイントはありますか?

認知症の予防のためには、「何をするか」ではなくどのように刺激のある日常を送るかが大切です。また、運動や食事の改善などにより認知症の進行をゆるやかにすることができます。

### ①笑顔

心地良い刺激や、笑うことによりドーパミンが分泌されて脳の活性化に効果があります。



### ②コミュニケーション

会話は、「考える」「話す」「感情が働く」ことになり、心と体の運動になります。

### ③役割や日課をもつ

人の役に立つことや役割があることは、活動や人との交流にもなります。

### ④ほめる・ほめられる

ドーパミンがたくさん分泌されて「やる気」や「集中力」が高まります。



### ⑤運動

頭を使いながら体を動かすことが大切です。「コグニサイズ」、「ふまねつと」、さつぽろスマイル体操の「脳トレバージョン」などがオススメです。



## 3. 周囲はどんなことに気をつけたら良いですか?

認知症になることは特別なことではありません。認知症と診断されても、その日から何もできなくなるわけではありません。「やれることはやりたい」と思っている時は、その人ができる方法を一緒に考えて見守ることも大切です。また、少しでも早い時期に診断を受けることは、適切な治療やケアを早く始めることができるため、進行を遅らせたり希望にかなった生活に備えることができます。地域包括支援センターや物忘れ外来へ相談をしてみましょう。

(札幌市南区第2地域包括支援センター 保健師 渋谷洋子)

# 令和7年度 「藤野いきいき元気フェスタ」



令和7年10月31日(金)  
藤野地区センター・アリーナ



今年で8回目となる「藤野いきいき元気フェスタ」が令和7年10月31日(金)藤野地区センターアリーナにて開催され、総勢118名が参加しました。

イベントには、介護予防センター定山溪や南区第2包括支援センター、南区保健福祉部の皆さまのご協力のもと、血管年齢やベジチェック、体力測定なども併せて実施されました。「ベジチェック」では、手のひらをセンサーにかざすだけで約30秒で野菜摂取量を推定できます。結果はレベルと段階で表示され、食生活改善の参考となるほか、野菜を多く使ったレシピのパンフレットも配布されました。

また、ステージで行われた健康体操は、ダイソーでも購入できる「トレーニングチューブ」を使ったストレッチや筋トレが中心でした。講師は、吉川仰(よしかわ あおぐ)先生です。

最初は軽い脳の体操を交えながら、手や腕の運動を笑いを交えて和やかに進め、参加者の皆さんもリラックスした様子でした。トレーニングチューブを使った運動は、無理のない範囲で体が温まる心地よい運動となり、参加者の皆さんは楽しく、無理なく体を動かすことができました。

(担当 宮川)



血圧測定



血管年齢測定



握力測定



タイムアップ&ゴー



5回立座り



相談コーナー



防災グッズなどのお土産付き!



# 自転車にも罰則が… あなたは大丈夫ですか？



最近、自転車の事故が増えているような気がします。ハラハラするような乗り方をしている人もいます。昨年から交通違反をしたら自転車にも罰則が課されることになりました。

私たちにとって、馴染みのない法律。いざという時、慌てないために小さい頃から自転車に乗り慣れている世代にもわかりやすい解説をおまわりさんに聞きました。 (文責 吉成)

次は何の違反でしょうか？

## Q1 片手で運転（傘をさしながら運転 スマホを使用しながら運転）

A1 運転中に携帯・スマホを使って通話したり、表示された画面を見るのは違反です。

理由・・・片手運転となりブレーキがかけにくいことや、周りの車に気がつかなくなったり、歩行者の存在に気がつかなくなったり、信号を無視したりする危険があります。



## Q2 イヤホンやヘッドホンを使用しながらの運転

A2 周りの音が聞こえない状態での運転は道交法違反です。

理由・・・自動車や歩行者の動きに気がつかずハンドル操作を誤ることがあり危険です。イヤホンは片耳のみの装着、オープン型イヤホン、骨伝導型イヤホンは安全な運転に必要な音またはほかの音が聞こえる限りにおいては装着して乗っても違反ではありません。



## Q3 歩道を走ったり、車道を走ったりするのを見かけます。

A3 自転車は道路交通法上「軽車両」と位置づけられ自動車と同じ「車両」の一種で、車道の左側を通行しなければなりません。自転車が右側を通れば通行区分違反となります。

但し、次の場合は歩道を走ることができます。

- ①道路標識や道路標示で歩道を通行できるとされている場合。
- ②13歳未満の方、70歳以上の方、一定の障害を有する方。
- ③車道や交通状況に照らして、自転車の安全を確保するため、やむを得ないと認められている時  
(道路工事、駐車車両がある、自動車の交通量が多い、車道の幅が狭い etc…)

## Q4 ヘルメットをかぶらないで自転車に乗っている人もいます。

A4 自転車に乗るときのヘルメットは努力義務となっています。

令和6年度の自転車に乗った時の死亡事故の約5割が頭部を損傷しており、頭部を保護することは極めて重要です。

ヘルメットを着用しなくても交通違反として反則金の対象になることはありませんが、ヘルメットは頭部の保護に有効であり、事故の際は命を守ります。自分を守るため、自転車に乗るときはヘルメットを着けてください。



# お願いとお知らせ

## 1. 保険について

自転車の事故により、自分も怪我をしたり、相手やほかの人にけがを負わせてしまう場合もありますので、自転車保険の加入についてもご検討ください。



## 2. 事故を起こしたとき

事故を起こした場合には負傷者を救護するとともに、必ず警察に報告してください。報告をしない場合は罰金などが科せられることがあります。

今年の4月から自転車の交通違反に対して交通反則通告制度（青切符）が導入され、反則金が科せられることもあります。

札幌方面南警察署

## ！ ストップ詐欺 ！



# こんな時あなたはどうしますか？

仮想通貨を始めませんか？ 投資で少ない年金を守りませんか？ などと世相を反映した詐欺が増えています。しかも、警察官をかたって「・・・です」と言われると、町でお世話になったことを思い出し、つい信じてしまいます。「そこで今回は、私たちは絶対しない」というルールをおまわりさんに聞いて、自分のお金を守ってほしいと思います。

(文責 吉成)

Q1 スマホで身分証を見せますか？

A1 警察官がスマートフォンで身分を提示することはありません。

警察官は全員が警察手帳を持っていますので、「警察手帳を見せてください」とお願いをして身分を確認してください。



Q2 自分の住んでいる地域以外の警察署等から直接電話が来ることがありますか？

A2 あります。ほかの地区の落とし物が届けられたり、親族などに関する問い合わせなど、ほかの地区の警察署から連絡が来ることがあります。

思い当たることがないときや、不安な時は連絡が来た警察署の電話番号を自分で調べてお問い合わせください。また、お近くの交番や警察署に相談してください。

Q3 キャッシュカードを預かりますか？プリペイドカードを買わせませんか？

A3 警察官がキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞くことはありません。

プリペイドカードを買うように指示をすることもありません。そのようなことがあった場合はすぐ警察に通報してください。



札幌方面南警察署



# ふじのこうばんの おまわりさんに聞きました!



**Q1 藤野地区は活気のある地域と思いますが、見回りしての感想をお聞かせください。**

A1 小学生の登下校時間に多くの町内会の方が、見守り活動しているのが印象的です。藤野地区の皆さんの防犯意識の高さからだと思いますが、事件・事故の発生は少ないと思います。今後ともご協力をお願いします。



**Q2 藤野地区は坂が多いのが特徴の一つですが、自転車の乗り方を見て危ないなと思ったことがありますか?**

A2 坂道の交差点でも徐行せずに走行している方がいるので危険と感じました。また、坂道を下る際に減速しないまま走行している方がいるので危険と感じました。安全確認や安全な速度で走行してください。

**Q3 藤野地区でも詐欺の被害がありますか?**

A3 あります。詐欺だと気づいて通報してくれる方もいますが、気が付かずに被害にあわれている方もいます。最近では警察官を名乗り「あなたの口座が犯罪に使われている」「あなたの携帯電話（スマホ）が不正に契約された」などと言って、現金をだまし取ったり、振り込ませたりする詐欺が多いです。警察官がお金を要求することはありませんので、そのようなことがあった場合には通報してください。



## —\*—\* ● 編集後記 ● \*—\*—

今回も、健康で元気な高齢者を紹介しました。この記事を読んで目標を持ち、活気ある人生に挑戦する方が増えて頂ければ幸いです。

社会福祉協議会では、毎年、住民のふれあいの場や健康相談等、各種イベントを企画しておりますのでぜひ参加してください。

又、老若男女問わず、詐欺被害が横行しております。十分気をつけて、楽しい日常生活をお過ごしください。  
(岩崎)

## 「きぼう」第30号

発行人 吉田 健治  
編集者 岩崎 幸男(十五島)、遠藤 俊一(高見台)  
小野 泰裕(三区)、松枝 昌也(緑町)  
宮川ゆりあ(十五島)、吉成美和子(三区)  
組版印刷 日光広告(株) (藤野 1-5)  
☎ 593-0125