

八軒地区福まちだより

発行日 平成 23 年 12 月 14 日 第 2 号

発行元 八軒地区福祉のまち推進センター

住 所 札幌市西区八軒 1 条西 1 丁目 7-1

電 話 011-643-2351

八軒地区福まちだより第 2 号をお届けします。

安心して暮らせる地域社会づくりを進めるために福まちセンターの推進員が、高齢者への見守り、子育て支援など様々な活動を企画し積極的に実施しています。

「子育てサロン」健康クラブの「ウォーキング」また今度はどんな出し物かと心待ちにしている「お楽しみ会」など。

まだ参加した事がないという方、一度参加して見ませんか。

推進員一同お待ちしております。



健康クラブ秋のウォーキング (10 月 14 日)

秋晴れのなか秋のウォーキングが実施されました。

みなさん、

運動(歩く)をすると何故体に良いのでしょうか？

「それは免疫力が上がるからです。」

免疫力って？

「病原体に対する抗体が体内に出来ることです。」

抗体って？

「それは病気に対して戦う物質が増殖することです。」

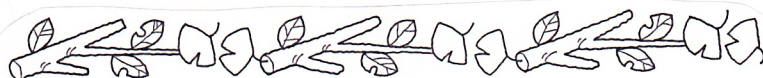
無理をせず…ゆっくり歩いても免疫力が高まります。

免疫力を高め病気の予防に繋げましょう。

そして又…来年のウォーキングでお会いしましょう。



出発前のウォーミングアップ



楽しい演芸会の一時

お楽しみ会 (11 月 15 日)

今年 2 度目のお楽しみ会が実施されました。

今回も男性女性共元気な方々が多数参加されました。

プログラムは、ぼけない小唄から始まり、素敵なフラダンスとバナナの叩き売りと、楽しいひと時でした。なんと云っても、手作り混ぜご飯とお吸い物は美味しいと好評でした。

また来年も大勢の方の、御参加をお待ちしています。

サロン紹介 「すこやかくらぶ」 代表 向井 昭男

私たちはJR琴似駅北口のマンション「アルカサーノ琴似」で平成20年10月に親睦と交流そして見守りを目ざしてサロンを発足しました。

マンション生活は居住者の転居等で人的交流が疎遠になりがちで、日常生活での挨拶や声かけも少なくなる傾向にあり、その是正や明るいマンションライフの為サロン会も一役を担っています。

活動で留意している点は

- 気楽に気さくに参加してもらう
- 年令等出来るだけ制限を設けない
- 月1回以上継続して会を開く

次回も参加してもらえそうなテーマ選びに苦心しております。

毎月15日13時から15時まで開催しています。



すこやかクラブ交流風景

子育てサロン「ハニーランド」 第3 金曜日 10時～11時30分

八軒地区に住む0歳から就学前のお子さんを養育中の親子が集う、遊びの場「ハニーランド」も8年目を迎えました。

毎月30組以上の親子が地域のボランティアの方々に見守られながら楽しく交流し又、お母さんたちの情報交換の場として喜ばれています。自由参加ですので是非遊びにいらして下さい。



介護予防センター八軒より 坂本 健司

素敵な人々

今まで仕事を通じて出合った素敵な人々(私が勝手にそう思い込んでいる)のお話をさせていただきたいと思います。

車椅子生活をしている女性がいました。毎月、決まって同じ日に天井を向いて笑っています。機嫌が良くて、楽しそうにしていました。前から気になっていましたので、伺ってみました。「どうして天井を見て笑っているの？」満面の笑顔でこたえてくれました。

「空飛ぶじゅうたんがほしいなークリスマスにサンタさんが持ってきてくれるかなー。」

そして彼女は、デレデレした表情でこう言いました。

「しばらく逢っていないから早く逢いたいなーって思っ。

今日は、だんなの命日なの。」

この女性、実は認知症のかたです。いつもなにを言ってもなかなかわかってくれないのに、この日だけは、話が通じるのです。そして、だんなさんは天国にいと信じています。

墓前に花を添え終わるといつものように話が通じづらくなっちゃいます。**なんとなく愛情って大事なな～と教わった気がしました。**



介護予防教室のひとコマ

あとがき

今年は3月11日に東日本大震災が発生し甚大な被害をうけました。犠牲になられた方々のご冥福をお祈りいたします。

皆様へは来る年が幸せであります様にと願っています。

編集担当 笠原照代 菊地カヨ子

金澤文子 金兵昌子 野上麗子

長濱妙子 藁谷照子 佐々木恵美子