

団体名  
特定非営利活動法人  
たすけ愛ふくろう清田

事業名

# 心と体の健康回復を、 地域総合力で お手伝いする事業

活動拠点 札幌市清田区・その他隣接エリア

設立の経緯

地域の「困った」と「助けたい」を繋ぐ仕組みが必要だと感じ、NPO法人を設立。  
「大きなことはできなくても、小さなことに大きな愛を」というマザーテレサの言葉を胸に活動。

私たちはこのような活動をしている団体です



清田区を中心に13年間、地域で助け合う活動として掃除や通院介助など生活支援を行っています。  
地域交流サロン「お茶の間カフェ ふらっと」では、趣味や健康づくり、多世代交流を促進。  
子ども食堂はイオン平岡店とサロンで月1回開催。誰もが気軽に集い、互いに支え合う場を提供しています。

～ウェルネス～ 心とからだの健康を取りもどそう！

9/1 (日) 13:30～15:00

I. 元気で健康な生活

①毎日のちょっとした「動き」のある習慣づくり  
今後の人生を生きるためのヒントをお伝えします。

②「元気が出る体操」体験指導  
リンパの流れを整え、軽やかに動ける体へ！

講師：ウェルネスコーチ 松岡千香 (札幌市)

9/7 (土) 10:00～11:30

II. 健康習慣のすすめ

①体組成計でチェック！自分の健康状態を知ろう！  
体組成率の測定、さらにその数値の内容（皮下脂肪から内臓脂肪）や筋肉率を測定し、体のバランスを知ることができます。

②心も体も若返る！健康習慣のすすめ

講師：メディカルフィットネスコーチ 渡邊 匠 (札幌市)

9/15 (日) 13:30～15:00

III. 実践編へいっしょに体操しませんか？

ふまねっと、太極拳、ヨガストレッチで実際に体を動かしてみます。※見学のみでもOK。

会場：平岡地区会館  
清田区平岡7-3-7 (旧・清田区立平岡中学校)

申込み：011-889-2960  
※開催日の2日前までにお申込みください

後援：札幌市

## 健康に対する意識の向上や地域 サロン参加へのきっかけづくりも

健康習慣の講座では、会場に体組成計や骨密度測定器を用意し、実際に参加者が自分の健康状態を確認する機会を作りました。これは、講演会参加への大きな動機付けにもなりました。講演会では、生活に取り入れられるちょっとした健康習慣などの内容も盛り込み、日常生活を通じて参加者自身が、心と体の健康を取り戻していくためのお手伝いができました。ヨガや太極拳の体験会にも多くの方々の参加をいただき、その中には体験会を機に地域交流サロンへも参加するようになった方もいるなど、本事業と普段の活動とをつなげられたことも大きな成果です。本事業を通じて、多くの方々が元気にイキイキと過ごせる居場所を求めていると実感し、この事業での企画を今後も引き続き継続してこうと決意を新たにしています。

## コロナ禍を経て今もなお孤立を 深める地域住民に交流の場を！

コロナ禍を経て、地域交流サロンやサークル活動の休止が相次ぎ、地域の方々がさらに孤立を深めている現状から、本事業を実施しました。地域での相互交流や世代間交流など、気軽に集い、元気でイキイキと過ごせる時間と場所を充実させることが本事業の目的です。主な事業内容としては、地域の方々にとって親しみ深い地区会館で、健康づくり体操や健康相談の参加型イベントを開催しました。イベントでは、私たちが普段から開いている地域交流サロン「お茶の間カフェ ふらっと」の人気メニューを体験していただきました。具体的には、ヨガや太極拳、床に描いたマス目状の網を踏まないように歩く「ふまねっと運動」の体験、看護師や理学療法士を講師に招きちょっとした工夫でできる健康習慣の講座、一人ひとりに合った心と体の健康づくりを学べるイベントを実施しました。

