

日常生活支援あつべつ・たすけ愛 ふくろう

札幌市厚別区厚別南2丁目10-4
ツルハドラッグ ひばりが丘店 2F
☎ 011-892-2960



活動内容

慣れ親しんだ地域に住み続けるために。

2021年高齢化率が50%弱、独居世帯が千を超えた、厚別区青葉地区。この現状を20年前に予想、住民同士の助け合いが必要と、相互支援の仕組みづくりを目的に有償ボランティアを立ち上げました。
高齢、病気、子育てや妊娠・出産などの場での、日常のちょっとした「困りごと」を会員同士で助け合う活動をしています。
また、広い事務所を困りごと相談の窓口や、地域交流の場、集い処「わ・わ・わあつべつ」として、火～金曜日の午前10時～午後1時の間、開放しています。



青葉町で開いている地域食堂、手打ち蕎麦「和・輪・笑 あおば」ボランティアが打った本格的蕎麦は若い人たちにも人気。売上の一部はふくろうの活動費に充てています。

動画でも
メッセージ配信中

代表 澤出 桃姫子さん

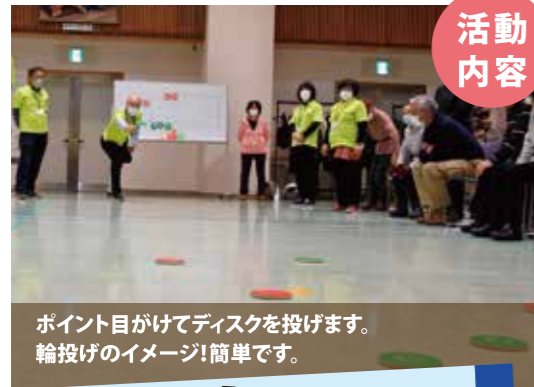
チカラこぶポイント

無理をせずに 最善の助け合い活動を。

同じ地域に住み、様々なことを共有する住民同士だからこそ最善なお手伝いができる、サービスは区内に限定。他地区では組織づくりを支援しています。また、プロによる介護や一般の有償サービスとの役割分担をはっきりさせることで、無理のない活動となっています。どうぞお気軽にご相談ください。

北海道カーリンコン協会

ホームページは
こちらから



活動内容

生涯楽しめる床上カーリング

表裏で色が違うディスクをポイント目がけて投げ合う、カーリングにヒントを得た「カーリンコン」。このスポーツを楽しみながらの健康増進、仲間づくりと、より広い普及を目指しています。カーリンコンは室内の小さなスペース、軽量・コンパクトで安価な用具でプレーできるのが特徴です。
全国大会も既に7回行われている、なかなか奥深いスポーツですが、福祉や医療の場、自治会や老人クラブなどのレクリエーションとしても。年齢を問わず、体の不自由な方でも気軽に楽しめます。



シンプルながら、盛り上がる熱戦!

札幌市札幌市東区北46条東3丁目1-26
☎ 090-5950-4758

動画でも
メッセージ配信中

会長 葛西 尚之さん

チカラこぶポイント

ドラマチックな展開が 驚きや笑い、拍手を誘います

ディスクが裏返り相手有利となったり、コート外に転がり出て戻ったり、時にはポイントが移動したり。一発逆転の展開も起こります。
道内各地で出前教室や講習、指導者の養成を行っていますので、地域のコミュニティーづくりにもカーリンコンを是非お役立てください。

カーリンコンで
元気と笑顔を!



特定非営利 活動法人 ふまねっと

札幌市白石区栄通 19 丁目2-7
☎ 011-807-4667

ホームページは
こちらから



活動内容

月2回開催の「スマイルふまねっとサロン」で
ふまねっと運動を楽しむみなさん。

チカラこぶポイント

ケアよりチャンス。 高齢者の社会参加のきっかけに。

この運動の目的は、高齢者の認知機能や歩行機能を改善することだけではありません。参加して運動の楽しみを知った高齢者が、次はサポーターになり、指導者として健康づくりに貢献。地域の社会の中でそれぞれの生きがいを見つけ、高齢者自身が介護予防の担い手に。高齢者の社会参加のきっかけをつくっていきます。

無理なく楽しく「ふまねっと運動」! 注意力・集中力・記憶力を向上。

マス目状の網を踏まないようにゆっくり歩く「ふまねっと運動」。多くのステップが用意され、慣れた方には歌や音楽、手拍子も合わせます。脳トレのできるバランス運動として全国の医療、福祉の現場に取り入れられています。また「間違えても気にしない」のがルール。一般の方、高齢者、障がいのある方が一緒に楽しめることから、住民主体の健康教室、レクリエーションとして、まちづくりの場でも活用されています。
運動を安全、効果的に行うため、サポーター制度をとっており、6,000名以上が登録。参加者も35万を超えるまでに広がっています。



全国の仲間とオンラインでも
「ふまねっと運動」を展開中!

動画でも
メッセージ配信中

どなたでも
気軽にできます!

運動を通じて
社会参加。
あなたも
楽しみながら
サポーターに
なりませんか。

[左] 理事長 北澤 一利さん
[右] 副理事長 尚和 里子さん

みんなのお茶の間くるくる

札幌市白石区本郷通 8 丁目南 5 - 1 7
☎ 011-864-9148



活動内容

毎週火曜日、午前10時から午後3時まで。
それぞれ楽しみながら自由な時間を過ごします。

チカラこぶポイント

支え合いの地域づくりの場

全員が対等に「ゆるやかに繋がる」ことで、居心地の良い雰囲気や信頼関係が生まれています。
また、ゆるやかに繋がることが、高齢者の見守りにつながっています。
それぞれの地域に「お茶の間」ができ、住民が支え合う場になって欲しいと願います。

気軽に立ち寄れるみんなの居場所

お茶の間が開く午前10時になると、近隣の女性たちが小さな鞆を持ってやってきます。鞆の中身は手芸道具や、折り紙など人それぞれ。
主宰者の土橋さんは地域で開かれたまちづくり講座に参加、そこで紹介された新潟の取り組み「うちの実家」に惹かれ現地を訪問。これならできると、2003年、自宅車庫を和風の居間に改造し、「みんなのお茶の間」として開放を始めました。
お茶、お菓子代として夏は100円、冬は150円を払った後、それぞれ、おしゃべりを楽しみながら自由な時間を過ごします。



手作り作品を福祉施設などに寄贈したりしています。
高齢者の社会参加につながっています。

動画でも
メッセージ配信中

主宰 土橋 紘子さん