

# 高齢者の皆さんに関する札幌市の支援制度をご案内します。

札幌市には高齢者の皆さんに関する様々な支援・サポート制度があります。その一部をご案内します。

## ●ボランティア活動センター

ボランティア活動の普及啓発、人材養成のための講座・研修、相談、登録・需給調整を行うなど、ボランティア活動の拠点としての役割を担っています。



内容

- ボランティア登録・需給調整、相談
- ボランティア活動の拠点運営
- 広報誌などによる普及啓発
- 各種ボランティア講座の開催
- ボランティア体験
- ボランティア保険加入
- 福祉教育推進
- 障がい者講師等派遣
- 災害ボランティアセンターの設置・運営

中央区大通西 19 丁目 札幌市社会福祉総合センター ☎623-4000

## ●ふれあい・いきいきサロン

身近な住民同士の「仲間づくり」や「居場所づくり」を進める活動です。社会福祉協議会では、開設支援及び運営相談のほか、5年間を限度とした助成を行っています。

<b>中央区社会福祉協議会</b> 大通西 2 丁目9 中央区役所仮庁舎 5 階 ☎281-6113	<b>北区社会福祉協議会</b> 北 24 条西 6 丁目 北区役所 1 階 ☎757-2482	<b>東区社会福祉協議会</b> 北 11 条東 7 丁目 東区民センター 1 階 ☎741-6440	<b>白石区社会福祉協議会</b> 南郷通 1 丁目南8 白石区複合庁舎 1 階 ☎861-3700	<b>厚別区社会福祉協議会</b> 厚別中央 1 条 5 丁目 厚別区民センター 1 階 ☎895-2483
<b>豊平区社会福祉協議会</b> 平岸 6 条 10 丁目 豊平区民センター 1 階 ☎815-2940	<b>清田区社会福祉協議会</b> 平岡 1 条 1 丁目 清田区総合庁舎 3 階 ☎889-2491	<b>南区社会福祉協議会</b> 真駒内幸町 2 丁目 南区役所 3 階 ☎582-2415	<b>西区社会福祉協議会</b> 琴似 2 条 7 丁目 西区役所 1 階 ☎641-6996	<b>手稲区社会福祉協議会</b> 前田 1 条 11 丁目 手稲区民センター 1 階 ☎681-2644

## ●老人福祉センター

高齢者の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。

●対象者：市内居住の 60 歳以上の方 ●料金：無料。但し浴室は利用 1 回につき 200 円

●利用時間：9 時～17 時（浴室 13 時～16 時）

<b>中央老人福祉センター</b> 大通西 19 丁目 ☎614-1001	<b>北老人福祉センター</b> 北 39 条西 5 丁目 ☎757-1000	<b>東老人福祉センター</b> 北 41 条東 14 丁目 ☎741-1000	<b>白石老人福祉センター</b> 栄通 6 丁目 ☎851-1551	<b>厚別老人福祉センター</b> 厚別中央 1 条 7 丁目 ☎892-2211
<b>豊平老人福祉センター</b> 中の島 2 条 3 丁目 ☎811-5201	<b>清田老人福祉センター</b> 清田 3 条 3 丁目 ☎885-8500	<b>南老人福祉センター</b> 石山 78-68（石山緑地内） ☎591-3100	<b>西老人福祉センター</b> 二十四軒 4 条 3 丁目 ☎641-4001	<b>手稲老人福祉センター</b> 曙 2 条 1 丁目 ☎684-3131

## ●保養センター駒岡 南区真駒内 600-20 ☎583-8553

60 歳以上の方や障がいのある方などが低料金で利用できる保養施設です。日帰りはもちろん宿泊も利用できます。

## ●老人クラブ ●おとしより憩の家

詳しくは各区役所保健福祉課へ。

どこに相談したらいいか迷った場合は、札幌市コールセンターへ。札幌市の制度や手続き等を案内しています。

札幌市コールセンター ☎011-222-4894 年中無休 8 時～21 時

発行：札幌市市民文化局市民自治推進室市民活動促進担当課 ☎011-211-2964



あなたに知ってほしい！

# NPO

# のチカラこぶ

## 第2号 支え合って元気に！高齢者向け NPO 特集

わかるとなるほど！  
NPO



NPO って聞いたことはあるけど・・・

実は私たちの住む札幌にも、社会のため、市民のみなさんのために、様々な活動を行っている NPO がたくさんあります。NPO は普段どんな活動をしているか、今まで知らなかった新たな発見があるかもしれません。あなたと NPO の出会いのきっかけに。

札幌市  
SAPPORO

# NPOのチカラこぶ

## NPOとは

「NPO (Non Profit Organization)」とは、様々な社会貢献活動を行い、団体の構成員に対し収益を分配することを目的としない団体の総称です。したがって、収益を目的とする事業を行うこと自体は認められますが、事業で得た収益は、様々な社会貢献活動に充てることになります。

NPOは、様々な分野（福祉、教育・文化、まちづくり、環境、国際協力など）で、社会の多様化したニーズに応える重要な役割を果たすことが期待されています。

本パンフレットでは、高齢者のみなさんに関連する10の団体をご紹介します。どんなNPOがあって、どんな活動をしているか、どんな特長【チカラこぶ】があるのか。社会貢献のために活動するNPOのことを知り、まちづくりや支援の輪を大きくみんなで広げていきましょう。

## わたしたちとNPO

活用する

支援する

参加する

市民とNPOとの関わり方は、その活動内容に合わせて活用する、その活動を寄付などで支援する、その団体の活動にスタッフまたはボランティアで参加する、などがあります。



## CONTENTS

NPO法人 グッドドライバー・レッスン / 特定非営利活動法人 ぐるーぽ・ぴの	2P
特定非営利活動法人 札幌微助人倶楽部 / 特定非営利活動法人 さっぽろ福祉支援ネットあいなび	3P
特定非営利活動法人 シーズネット / 特定非営利活動法人 葬送を考える市民の会	4P
日常生活支援あつべつ・たすけ愛ふくろう / 北海道カーリンコン協会	5P
特定非営利活動法人 ふまねっと / みんなのお茶の間くるくる	6P

※新型コロナウイルスの感染拡大等で活動内容が変更となる場合がありますので、ご注意ください。

※五十音順

## NPO法人 グッドドライバー・レッスン

札幌市中央区南3条東2丁目5  
竹道ビル  
☎011-522-9279

QRコード  
ホームページは  
こちらから

ご自身のマイカーを持ち込んでの  
体験型レッスン。

活動  
内容



## チカラこぶポイント

### ご高齢の方が 運転をあきらめる前に。

ご高齢の方は車と家族のように人生を送られてきました。その気持ちに寄り添い「ご高齢の方が安心して運転できる」「地域社会が安心できる」お手伝いをしています。そしてグッド・ドライバーのまま卒業していただくことが私たちの役目であると考えています。どうぞご相談ください。

### 安全な運転はとても楽しい。

私たちがモータースポーツで培った知識や技術を、一般の方の『安全・楽しく・快適』なカーライフに役立て、不幸な事故を未然に防ぎ、社会に「グッド・ドライバー」を数多く増やすことが目的です。

自治体や地域団体と連携し、体験型レッスンを行っています。基本に戻った運転操作の確認や、運転に必要な身体機能と認知機能を高めるオリジナルのストレッチ運動、最新「サポートカー」の実車体験などがプログラムです。

また、一人ひとりの身体機能をスコア化する「お体の点検」も実施しています。

運転前におすすめのストレッチ運動



サポートカーの実車体験



QRコード  
動画でも  
メッセージ配信中

副理事長  
藪中 建二さん

特定非営利  
活動法人

## ぐるーぽ・ぴの

札幌市中央区北3条西7丁目  
緑苑ビル  
☎090-1526-5139

QRコード  
Facebookは  
こちらから

活動  
内容



## チカラこぶポイント

### 継続が力となり、つながりが広がる。

「住民連携文化交流サロンえいと」の交流の中で、マンションの住民同士が顔見知りとなったり、参加者が力を提供する側にも回りたいと「お手伝いサロン」が生まれ、買い物の手伝いや電球の交換など、高齢者の活躍の場も生まれています。

みなさんも、参加してみませんか。

### 孤立化が進む高齢者同士の交流のために。

代表の旧宅を改造し「西野厨房だんらん」を2004年に開設。子どもが独立した高齢者を対象に「毎日食べても飽きない家庭のご飯」をコンセプトとした食事を、近所のボランティアと一緒に提供していました。（2022年1月現在、新型コロナウイルス感染防止対策のため休止中。）

毎月第2・第4土曜日に、地域の子供達を地域で見守り、育てようと、子ども食堂を開催。また、中央区第8町内会と連携し、中央区のマンション内に「住民連携文化交流サロンえいと」を開設。都心部に住む高齢者の交流「顔合わせ」の拠点と居場所を提供しています。



札幌の移り変わりを見てきた  
高齢者の記憶を貴重な財産として  
まとめた冊子も発行。

QRコード  
動画でも  
メッセージ配信中

代表  
堀川 淳子さん



活動内容

### 困ったことは会員同士で助け合おう。

これからは高齢者同士が助け合う時代となる。1996年に会社経営者や団体役員が中心となり、社会への恩返しをしていこうと会を設立。1999年にはNPO法人の認証を受け、時代のニーズにも合い、四半世紀にわたる活動を続けています。要介護認定を受けた方、障がい者の移送サービスをはじめ、家事・育児のサポート、家族代わりの介護・介助、パソコン支援など、日常の困りごとを、会員同士で微(ささやか)に助け合う、有償ボランティアです。

### チカラこぶポイント

お互いに助け合しましょう  
困った人こそ大歓迎です。

家族や身近な手助けが足りなくて困っている方、介護保険のサービスでは十分ではなく困っている方、どうぞ一報ください。お互いに助け合しましょう。ささやかな助け合いは、大きな安心につながります。サービス提供、会員募集もしています。まずは、お電話ください。

困りごとはお電話を  
☎011-788-4444  
平日 10:00~16:00

- 家事援助
- 外出の支援
- 介護・介助
- 除雪・庭仕事
- パソコンサポート

動画でも  
メッセージ配信中



[右上]会長 児玉 芳明さんと事務局の皆さん



活動内容

### 優しさ(あい)を込めたご案内(なび)をモットーに。

支援を必要とする方々が、安心して、生きがいのある生活ができるよう、通院・買い物・旅行・社会参加などへの外出を支援する「福祉移動支援活動」。そして、付添い介助・除雪・掃除などの日常生活を支援する「生活支援活動」を、有償ボランティア活動として提供しています。

### チカラこぶポイント

地域の人々がふれあい  
交流できる拠点を提供しています。

有償ボランティアで得た資金を元手に、南区藤野で「地域交流サロンふじのカフェ&多目的スペースあらいぶ」を、法人事務所横に「地域交流サロンくるみな」を開設。マルシェやサークル、子ども食堂などの地域交流支援活動も行っています。みなさんの参加をお待ちしています。

#### 高齢者もそれぞれの地域でボランティアを

若い頃からボランティア活動続けてきた中、「地域共生の居場所」の必要性を強く感じていました。そのためには資金が必要です。そこで救急隊員の経験を活かし、有償ボランティアで資金を得ようと、札幌市消防局を早期退職。NPO法人を立ち上げ、間もなく70歳になります。昨年は道主催の「アクティブシニア活躍支援セミナー」の道内各地の場で、私の経験談をお話しました。元気な高齢者が、地域の中で支援を必要とする方をサポートすることで、自分自身もいつまでも元気に暮らそうと訴えかけました。

動画でも  
メッセージ配信中

理事長 下川原 清美さん



活動内容

大通公園西3丁目の花壇ボランティアは、毎週木曜日、お花の手入れを実施。

### チカラこぶポイント

会員の自主的な運営による  
仲間づくりのサークル。

特技や趣味を生かし、会員自らが立ち上げたサークルが現在約30。興味のあるサークルに参加して、おしゃべりをしたり、話し相手や相談相手になったりして楽しみましょう。その活動の中で、人のつながりが生まれ、お互いを支え合う関係が生まれていきます。

### 高齢者の仲間、居場所、役割づくりを理念に。

高齢者が自立し、主体的な生き方を自ら創りだすための活動を行っています。高齢者の「仲間づくり」「居場所づくり」「役割づくり」を理念に掲げ、約30のサークル活動、常設サロン「サロンこのはな」運営、さらに各種社会貢献活動や、「互助」の立場での高齢者支援を行っています。コロナ禍の中、オンラインによる活動も開始。新聞への連載も好評な認知機能低下予防「脳活塾」のほか、WEB版「うたごえ喫茶」を実施。多くの高齢者がチャレンジ精神を発揮、パソコンを使って参加しています。



「よっちゃんとお歌おう」花さかしのWEB版「うたごえ喫茶」



「脳活塾」は出張もWEBも人気です。

動画でも  
メッセージ配信中

理事長 奥田 龍人さん



活動内容

旅立った会員の遺贈を受け建立しました。2020年に完成した会の共同墓

### チカラこぶポイント

明るく死に備える おしゃべりサロン

会の当初から毎月1回開いている情報交換の場。家族や親しい人にもなかなか話せない「死」のこと、自分の思いや体験を、少人数でじっくり語り合う、「生と死のNPO」らしい会です。

### 自分らしく生きるために、旅立ちを考える。

身近な人の死に立ち会った数人の市民が、葬儀やお墓などの葬送に感じた素朴な疑問がきっかけ。葬儀社や僧侶を招き開いた勉強会が新聞記事となり、全道からの反響を受け、会として立ち上げました。慣習や習俗にとらわれない、自分や家族の思いを大切にしたい旅立ちをめざします。最期まで自分らしく生きるための事業「はっぴいえんど事業」では、顧問の弁護士や税理士などの助言のもと、日常の安否確認や生活の支援・見守り、任意後見の引き受け、会員が亡くなったあとの葬儀や部屋の片付けなども行っています。

#### オリジナルの「旅立ちノート」

個人の生きた証の個人史、残された家族や親しい人たちのメッセージとなる「旅立ちノート」。当会での販売のほか、ノート記入法の講座も開いています。



札幌市中央区南2条西1丁目1-2 21きのしたビル 9階  
☎011-261-6698

代表理事 澤 知里さん

# 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。



代表 澤出 桃姫子さん

動画でも  
メッセージ配信中



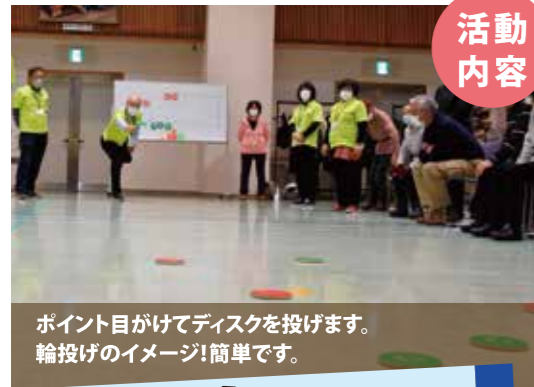
## チカラこぶポイント

### 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!

カーリンコンで  
元気と笑顔を!



会長 葛西 尚之さん

動画でも  
メッセージ配信中



### 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。

# 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

## 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。

## 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。



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

## 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。

## 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。



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

