

厚別中央地区では、毎年、六十五歳以上の一人暮らしのお年寄りを対象に、「さわやか健康茶話会」を開催しています。

この催しは、自宅にこもりがちなお年寄りに外に出てもらい、地域の人々と親睦を深めてもらうことを目的に十年前から行われており、厚別中央地区の社会福祉協議会、福祉のまち推進センター、民生委員児童委員協議会と厚別区保健福祉部が共同で実施しています。平成十四年までは一会場のみで開催でしたが、地域によっては遠くへ参加しにくいという声があり、



地域の方とのコミュニケーションを大事にしています。



いすに座ったままできるストレッチ体操で、軽い運動をしてもらいます。

平成十五年からは旭町会館、厚別会館、ひばりが丘東集会場、ひばりが丘西集会場の四会場で行うようになりました。参加人数も年々増え、平成十七年は百三十八人の参加がありました。開催に当たっては、民生委員が中心となり、対象者一人一人に直接参加を呼び掛けています。

会では、転倒によるケガを防止するため、いすに座ったままできる指の折り曲げなどの簡単なストレッチ体操を全員で行ったり、茶話会を通じて、悩み事の相談にも乗ったりしています。参加者たちは、無理のない運動と会話を楽しんでいきます。

スタッフは、茶話会をきっかけに積極的に外に出て、地域に親しんでほしいと話していました。

## 区役所掲示板

新「さつぽろ冬まつり」

### キャンドルアートコンテスト参加者募集



平成十八年二月三日から始まる「新さつぽろ冬まつり」で、期間中キャンドルアートコンテストが行われます。キャンドルアートとは、雪とろうそくを使って作るスノーキャンドルの作品のことです。コンテストでは、その芸術性、ユニークさを競っていただきます。雪を使った新しい冬の遊びを楽しみませんか。

#### 募集案内

- 《参加資格》  
一チーム3人で参加のこと。
- 《会場》  
科学館公園。
- 《制作時間》  
2月4日(土)10時から15時まで

#### 《制作に当たって》

おおむね2メートル四方の区画内で自由に制作できます。道具は貸し出します。

#### 《表彰式》

2月5日(日)19時30分ごろ

#### 《賞品》

- 来場者選考賞 1チーム
- 委員長賞 1チーム
- 賞状・賞品(商品券1万円分)
- 参加賞 参加者全員

#### 《応募方法》

はがき、ファクスまたはEメールに、チーム名、代表者の氏名・住所・連絡先の電話番号を記載して応募してください。

#### 《締切》

1月16日(月)必着。

#### 《応募先・詳細》

- 〒004-1861 厚別区役所総務企画課内
- 「新さつぽろ冬まつり」実行委員会
- ☎(895)2400(内線219)
- FAX(895)50300
- Eメール atsumu@city.sapporo.jp

※「新さつぽろ冬まつり」に関するお知らせは、区民のページ「さつぽろ」にもあります。