

## ふれあい 新発寒

発行  
新発寒まちづくり委員会  
新発寒まちづくりセンター  
札幌市手稲区新発寒5条4丁目  
電話 011(684)5557



令和2年7月1日(第86号)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は残念ながら、町内会、関係団体等の各種行事が中止となっています。現時点での主な状況は以下の通りとなります。

## 夏まつり中止のお知らせ

毎年、多くの地域の皆様に楽しんでいただいている新発寒地区の夏まつりについては、**全ての会場において中止**とさせていただきます。

- ・新発寒連合町内会夏まつり（北発寒公園）
- ・新発寒わらび連合町内会夏まつり盆おどり大会（新発寒わらび公園）
- ・新発寒向陽町内会夏まつり（新発寒ひまわり公園）
- ・あさひ夏の集い（新発寒すみれ公園）
- ・新生町内会夏まつり盆踊り大会（新発寒朝日公園）
- ・新発寒第四町内会ふれあい祭り（新発寒子鹿公園）



※秋以降の町内会の各種行事については現時点では未定です。

## 福まち事業中止のお知らせ

新発寒福祉のまち推進センターが予定していた様々な福祉事業については、下記の通り**中止**とさせていただきます。

- ・いきいきサロン 月1回開催ですが8月までは**中止**（9月以降未定）
- ・ふれあいお食事会（春・秋ともに**中止**）
- ・日帰り温泉レクレーション（10月末実施予定でしたが**中止**）
- ・健康づくりフェスタ（7月末実施予定でしたが**中止**）



地域の支え合い活動は、直接対面しない形で行っておりますので、お困りごとなどがありましたら、お気軽に福まち事務室へご連絡ください。

新発寒地区福祉のまち推進センター

電話：694-2151 開設時間：毎週月～金曜日 10時～14時

## 健康づくりウォーキング中止のお知らせ

毎年5月から10月まで毎週月曜に開催している健康づくりウォーキングについては、8月末までは**中止**とさせていただきます。9月以降の予定は情勢を見ながら実施について検討し、回覧等でお知らせします。

# 日常を楽しむために、感染予防対策をしっかりと！

高齢の方の居カラオケでの集団感染が発生するなど、まだまだ予断を許さない状況です。3密を避けて、感染予防対策と日常生活のバランスのとれた共生を考えていきましょう。



マスクをしないと飛沫は1m前後浮遊します



# 今こそカラダを動かして♪いつまでも健康に

不要不急の外出を控えた生活が続き、座っている時間や横になっている時間が増えていませんか？感染防止対策とともに生活不活発症の予防対策も続けましょう。家でできる簡単な体操のほか、気になるお悩み等は「手稲区介護予防センター新発寒・富丘・西宮の沢」（電話 683-5561）までご連絡ください。

## スロートレーニングで運動不足解消♪

スロートレーニングとは、

(1) 5秒で上げる ⇒ (2) 5秒止める ⇒ (3) 5秒で戻す  
を4回+1分間休憩で1セット。これを3セット実施することを目標とします。

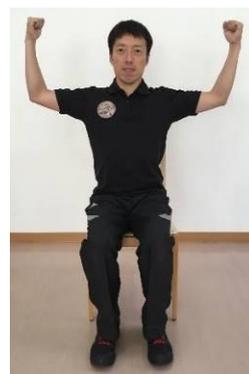
### ①スクワット

イスに座ったところからスタート！  
手は胸の前で組み、反動をつけずに立ち上がる。  
ヒザを伸ばし切らないで、少し曲げたところでストップ！  
お尻はイスに触れるか触れないかギリギリまで下げる。



### ②フライ

腕は肩の高さでヒジを90度に曲げて、力こぶをつくる。  
できればヒジも離さないでくっつける。  
腕をくっつけた時、肩が上がらないように、力まないように。



モデル・考案 トレーニングパーク手音 山本敏未代表

## 子育て支援の輪

～子育てサロン情報～

問合先 手稲区  
健康・子ども課  
子育て支援担当係  
Tel 681-1342

### 新発寒地区の子育てサロン

- ★新発寒むくどり広場★ 新発寒小ミニ児童会館
- ★新発寒わらびひろば★ 新発寒わらび会館
- ★絵本のとびら★ 新陵小学校3階図書室
- ★常設子育てサロン★ 新発寒児童会館

さっぽろ子育てアプリ  
QRコード

iPhone版



Android版

