

生活支援コーディネーター発行

# 地域の支え合い通信

鉄西・幌北・北・新琴似 地区版



2022年



第20号

北地区

今年も開催！

## 健康促進シルバーわくわくスタンプラリー

健康促進 シルバー

北24条商店街を歩いて巡って、介護予防！



お店のスタンプを集めながら地域の魅力を再発見しませんか？

スタンプラリー

〈スタンプラリー実施期間〉



問い合わせ先

介護予防センター新道南

☎011-707-4129

**2022年10月5日(水)～10月31日(月)**

10:00～16:00の時間内で、参加店舗からスタンプをもらってください。

昨年度開催した北24条商店街を巡るシニア向け(概ね65歳以上)のウォークラリー「健康促進シルバーわくわくスタンプラリー」を今年も介護予防センター新道南、北24条商店街振興組合、生活支援コーディネーターの共催で開催いたします！

コロナ禍で外出機会が減少してしまうことでひきこもりになってしまう方の増加や、他者とのコミュニケーション機会が減ってしまうことから健康状態全般での悪影響が懸念されている状態です。それを少しでも予防し、コロナ禍であっても地域の中でつながりを絶やさないための取り組みの必要性が高まっております。現代は全国的に社会的孤立に陥ってしまう方も増えております。今は住み慣れた地域で最期まで暮らしたいと考える方も増えていて、社会的孤立を防ぎ、地域の中で支え合いながら生活できる地域を作るお手伝いやきっかけを作ることを生活支援コーディネーターは目指しております。

今年度は昨年度に比べ実施期間を長く設けているので、ご自分のペースでご参加いただけたらと思います。ぜひ一人でゆっくり、お友達と楽しく地域の商店街の魅力を発見しながら体を動かしてみませんか？北24条商店街近隣のご町内に住んでいる方に限られてしまうのですが、ご興味のある方はぜひご参加いただけたらと思います。

参加するにあたってスタンプを集める台紙が必要になります。介護予防センター新道南でお渡ししております。詳細は、介護予防センター新道南(☎011-707-4129)までお問い合わせください。

# 北地区「タンポポ健康サークル」へ訪問させて頂きました！

8月26日に北地区で行われているサロン活動「タンポポ健康サークル」を訪問させて頂きました。コロナ禍においても感染対策をしっかりと行いながら現在も月に2回開催されています。訪問した時には講師の方を呼んでいて、皆さんで準備体操をした後は音楽に合わせて体操する演歌体操や、ストレッチを行っておりました。この日は初めて参加された方もいましたが、皆さんで楽しそうに活動をしている様子が伺えました。体をととても使う内容が多く感じましたが、皆さん一生懸命に楽しんで取り組んでいました。終わった後も皆さんで楽しそうにお話している姿を見て、このような状況下でも繋がりを絶やさない活動の必要性を実感しました。

皆さん定期的に運動を行っているということもありとてもお元気に活動されていました。また、少し大変な運動も自分に合わせて参加されていて、無理のない楽しい活動をされているように感じ取れました。代表の方からも「男性の方も大歓迎ですので気軽に参加してくれたら嬉しい」という声も聞かれました。



## 地域の皆さまの困りごとなど教えてください！

生活支援コーディネーターは皆さまが今暮らしている地域でこれから先5年後、10年後も安心して生活ができるように、地域における支え合いの体制作りをお手伝いしております。

老人クラブやサロン活動、単位町内会など皆さまの活動に参加させていただき、地域でのお困りごとなどのお話を聞かせていただきたいと思います。

また、事業説明やボランティア講座なども行っておりますのでご希望がありましたら気軽にご連絡ください。



社会福祉法人 札幌市北区社会福祉協議会

札幌市北区 24条西6丁目 北区役所1階

Tel : 011-757-2482 Fax : 011-737-7270



担当：生活支援コーディネーター 木村（担当地区：鉄西・幌北・北・新琴似）