

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



2023年



第24号

## 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



### スタンプラリー

〈スタンプラリー実施期間〉

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！



みんなで楽しく！  
商店街をまわろう！

## 2023年10月16日(月)～10月31日(火)

10：00～16：00 の間にスタンプを押してもらってください！

協賛

### 2023年10月24日(火)

10：00～11：00

14：00～15：00

イベント

24 広場 市電 248 前 (北 24 条西 5 丁目)

2 部制！内容は同じです！

北 24 条商店街を巡るシニア向け(おおむね 65 歳以上)の方を対象に「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！この事業はコロナ禍において外出機会が減ってしまうことで引きこもりになったり、他者とのコミュニケーションの機会が不足してしまう方へ少しでも外出の機会を増やし、人とのつながりを絶やさないことを目的に令和 3 年度から始めました。

また、今年度はスタンプラリーだけでなく、リハビリ専門職の団体「地域リハねっと札幌」による協賛イベントを 10 月 24 日(火)に午前の部と午後の部に分けて開催します。当日は「正しいウォーキング講座」を聴いた後、皆さんでウォーキングを行いスタンプを集めに行きます。おひとりでゆっくり参加されたり、お友達と楽しくお店を回ったりと地域の商店街の魅力を発見しながら、身体を動かしてみませんか？みなさまの参加をお待ちしております！

# 支え合いについて、啓発中です！

8月4日に幌北会館で行われているすこやか倶楽部にて生活支援コーディネーターより生活支援体制整備事業について、また支え合いの必要性についてお話しさせていただきました。

なぜ生活支援体制整備事業というものができたのかのお話や、「助け合いゲーム」を行いながら支え合いについて体験しました。参加者の中には地域のちょっとした支え合いについて関心を持ったという方もいらっしゃいました。

また、今回お話しさせていただいた際に生活支援に関するアンケートを取らせていただきましたが、日常生活の中の困りごととしてほとんどの方から「重いものの持ち運びや、家具の移動」が挙げられており、力仕事の困りごとが多いということが分かりました。



困りごとを選んでいるところです

生活支援コーディネーターは自身の役割についてや、地域の中でのちょっとした支え合いについてなど「生活支援」に関するお話をサロンや民生委員児童委員協議会の定例会、福祉のまち推進センターの運営委員会などで行っております。今後、現在住んでいる地域で過ごし続けられるように地域住民同士で「こんなしくみがあったらいいな」という支え合いのしくみづくりについて皆さんで考えていきます。



これから先も皆様が自分の住み慣れた地域で過ごし続けられるように情報を提供させていただいたり、皆様に支え合いについて考える機会を作ったりしていきますのでお気軽にご相談ください。



「さほっちー」

## 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）