

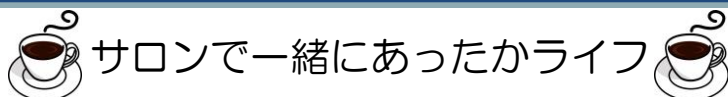
ふれあい・いきいきサロンだより 第21号 (平成28年1月号)

札幌市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係 発行

住所：札幌市中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター3階

電話：011-614-3344 FAX：011-614-1109

ホームページ：<http://www.sapporo-shakyo.or.jp/>



サロンで一緒にあったかライフ

札幌市で取組みを進めている「ウォームシェア」とは、1人ひとりが暖房や照明などを使うのではなく、家族やご近所、仲間同士で一つの部屋に集まったり、外出したりすることで、エネルギーを節約する冬の新たなライフスタイルです。もちろん、サロンで集まることも、ウォームシェアになります。

冬こそ、サロンで一緒に過ごして、心も体もあたたかくなりませんか？

ウォーム
シェア

新しく登録したニューフェイスサロン紹介！

町内会のサロンで
日頃のつながりを！

いきいき・栄・健康サロン（白石区白石東地区）
高齢者サロン／27年10月登録

開催日時：第2・4木、金曜日10時～16時
問い合わせ：白石区社会福祉協議会

区社協職員から一言

サロンを開催する栄自治会は、福祉推進委員会を立ち上げて、見守り活動に取り組んでいます。その一環として、また、一人暮らし高齢者等が気軽に集まる場を作りたいとの思いからサロンを始めました。

対象となる方に案内ちらしを配布したり、福祉推進委員による見守り活動の際に声掛けをしてサロンへの参加を呼び掛けています。

サロンにお伺いした日は、ちょうどクリスマス会。和やかな雰囲気です。昼食やおしゃべりを楽しまれ、特に参加者手作りの漬物は、みなさんに大好評でした。

今後も皆さんの活動をお手伝いいたします。



グリーンコーポ大谷地げんきかい（厚別区厚別南地区）
高齢者サロン／27年9月登録

開催日時：毎月第1水曜日13時～16時
問い合わせ：厚別区社会福祉協議会

区社協担当職員より一言

グリーンコーポ大谷地町内会は、マンションで構成された町内会です。

入居者が高齢化したことや一人暮らしが増えたことから、話し相手がほしい、一人は寂しい等の声があがっていました。入居者同士、お互い顔見知りになり、助け合っていく気持ちが深まってほしいという思いから、町内会を中心にサロンが立ち上がりました。

月1回のサロンの日は、マンション集会室が、みんなでおしゃべりをして、ゆっくり過ごす空間となります。回数を重ねるごとに参加者も増えてきました。ここで顔見知りや友達もできたと、サロンが出会いの場となっています。



まほうじん
魔方陣

数字のパズル!

脳トレにもなります★

たて、よこ、ななめに並んでいる1~9の3つの数を足すと全て同じ数になります。

例題

| | | |
|---|---|---|
| 2 | 9 | 4 |
| 7 | 5 | 3 |
| 6 | 1 | 8 |

たて、よこ、ななめ
どの3つの数字を足しても「15」になります

では、ここからが問題です。次のア~カにはどの数字が入るでしょうか。

1~16の数字が入り、たて、よこ、ななめに並ぶ4つの数字を足すと全て同じ数になります。

問1

| | | | |
|---|----|----|----|
| ア | イ | ウ | 14 |
| 2 | 13 | 8 | 11 |
| エ | 3 | 10 | オ |
| 9 | カ | 15 | 4 |

問2

| | | | |
|----|----|----|---|
| 1 | ア | 15 | イ |
| 12 | ウ | 6 | 9 |
| 8 | 11 | エ | 5 |
| オ | 2 | 3 | カ |

問3

| | | | |
|----|----|----|----|
| 9 | 6 | 3 | ア |
| イ | 15 | 10 | ウ |
| 14 | エ | オ | 11 |
| 7 | 12 | 13 | カ |

問4

| | | | |
|----|----|----|----|
| 8 | 14 | ア | 1 |
| 3 | イ | 16 | ウ |
| 13 | エ | 2 | 12 |
| オ | カ | 5 | 15 |

(ヒント) どの問も4つの数字を足すと...〇〇になります。
問題の回答は下に記載しています。

メニュー紹介：介護予防センター中央・鉄北

介護予防センターは身近な相談窓口! ~社協は6か所のセンターを受託しています~

介護予防センターは、介護保険法に基づき運営している公的な機関で、札幌市の委託事業です。地域の高齢者の皆様の健康づくりを目的に、介護予防教室や出前講座の開催、福祉活動を支援するとともに、地域のボランティア等の育成支援にも努めています。

~毎月3日は見守り・訪問の日~ サロンも見守り活動のひとつです!



問1 ①ア=7 イ=12 ウ=1 エ=16 オ=5 カ=9
問2 ②ア=14 イ=4 ウ=7 エ=10 オ=3 カ=6
問3 ③ア=1 イ=15 ウ=10 エ=3 カ=11
問4 ④ア=8 イ=14 ウ=1 エ=16 オ=2 カ=12