

なんも・なんも 春

【真駒内・藻岩下地区版】令和6年1月～3月中旬の活動から
昔ながらのつながり、身近な支え合いの輪を

一肩車型社会の到来を見据えて一

住民主体のさまざまな助け合い活動、

担い手の創出を応援しています！

—超高齢社会を「お互い様」で乗り切る知恵—

生活支援体制整備事業



*訪問記

※詳しくはHPでもご紹介しています。

緑町ゆうゆうサロン

(2/9 訪問:真駒内緑町団地集会室)



健康維持と交流の場

介護予防センターまこまないの短期体操教室(昨年7月7日～9月29日)終了後、自主サロンとして、毎週金曜日に開催されています。

団地集会室を活用し、健康体操の他、歌、ゲームなど、メニューもいろいろ工夫されており、春にはその辺の散歩も考えているそうです。「サザエさん」の漫画本の貸し出しも行われており、短期体操教室で仲間となったきっかけを大切に、自主サロンとして、お互いの交流・安否確認の場につながっている温かな様子が伝わってきました。

“支え合いづくり”は
高齢者の“健康づくり”とも密接

支え合いの土壌が広がっていくよう

関係機関と連携しながら取り組んでいます。



【発行・お問い合わせ先】札幌市南区社会福祉協議会

南区第3エリア(真駒内・藻岩下地区)担当 生活支援推進員 阿部めぐみ

〒005-8612 札幌市南区真駒内幸町2丁目2-1 南区役所3階

TEL (011)582-2415 FAX (011)582-7370



藻岩下地区

「雪かき教室と栄養講話」

運動としても効果的！

(2/14 訪問:藻岩下地区会館)

および市営住宅南34条団地公園)

介護予防センターまこまない、藻岩下地区連合会の共催。地域住民10名が参加。

定山溪病院の理学療法士・板垣昌史氏から、上手な雪かきのコツを学んだ後、栄養講話の部で、ともに南区ご当地健康料理「南区鮮やカレーシチュー」を味わう姿に、このような場へ足を運び、社会参加すること自体が“健康づくり”“つながり”に直結していることをあらためて実感する機会でした。

