

# 福まちだより

第94号 令和6年8月

北地区福祉のまち推進センター事務局

北29条西7丁目 北会館

☎：726-4385

※この広報誌は、共同募金の助成金の一部を使用して作成しています。

みんなが笑顔で暮らせる地域づくり  
お互い和やかに助け合いましょう。

## デジタル終活してみませんか

北まちづくりセンター 所長 東山 一弘

終活というと、葬儀・遺産・遺品整理といったどちらかという後ろ向きのイメージでとらえる方も多いと思いますが、もともと終活という言葉が使われだしたのは2009年ころからで、そのときは「エンディングを考えることを通してこれからの人生を生き生きとしたものにする」という前向きな意味で使われていたそうです。

事実、あるアンケートによると終活について回答者の大半は「心配事を減らして、人生をより楽しむプラスの活動というイメージ」を持っていて、「終活」と聞いて思い浮かべる活動は「持ち物の整理」という選択がもっとも多かったとのこと。

さて本題の「デジタル終活」ですが、先日テレビを観ていた時に偶然耳にした言葉です。ネットで検索すると実に様々なサイトがあって、概ねパソコンやスマホの中のデータ＝「デジタル遺品」もちゃんと整理しましょうという内容でした。

パソコンやスマホには、一般的にパスワードをはじめとするセキュリティ対策がされています。昨今では、色々なソフトやインターネットのサイトなどを利用するために、自分でも覚えきれないほどのパスワードを設定しています。

さて、このパスワードの管理はどうしていますか？ 何か別のものにまとめて保存している方も多いと思いますが、そこにも結局パスワードがかかっているのではないのでしょうか。

高齢者の方も若い方も、スマホを落としたり、病気で入院したり、不慮の事故で突然お亡くなりになる場合もあるかもしれません。

そのような時、もしパソコンやスマホでネットバンクやネット証券を利用して、株取引をしていたり、仮想通貨を所有していたらどうなるでしょう。相場が動いて、大きな損失を出してしまうこともあるかもしれません。また、有料の商品やサービスなどは、必要がなくなっても、解約するまでずっと月々の費用が発生します。

先ほどお話ししたテレビ番組で興味深かったのが、「デジタル終活」に役立つソフトです。一つはある一定期間パソコンを起動しなかった時、自動的に「指定したデータを消去し、同時に家族にあてたメッセージを表示する」もので、もう一つはこれも「一定期間ログインしなかったときに、あらかじめ登録しておいた宛先へあなたの「メッセージ」が送信されるものです。観ていて

思わずうなずいてしまいました。

なるほど、今はそういう時代かもしれません。私のパソコンに残念ながら金融資産はありませんが、月会費を払っているものや、友人の連絡先などの個人情報が入っています。皆さんも一度、どんなデータがあって、もしもに備えてどうすればいいのか「デジタル終活」について考えてみてはいかがでしょうか？

## 防災・防犯・交通安全

新陽町内会 高田 征男

桜も散り、新川桜並木（実は新川、琴似川の堤防の事なのです）桜を植える事により花見に訪れるたくさんの方が雪で緩んだ土手・堤防を踏み固めて強固にしてくれるんです。協力ありがとうございます。

新陽地区に昭和47年に引っ越してきましたが、当時は休耕地に赤錆びた農機具が子供達の遊び場でした。新陽小学校の向かいには牛舎もありました。東山ゴルフ場・新光湯も廃業になりました。寂しい限りです。今ではマンションも立並び街路灯も増設され、さらにLED灯への更新も進んでいます。新陽小学校も新築耐震化されました。避難所運営研修も近隣の町内会で実施されました。

新陽町内会は花と緑のスローガンのもと新陽花クラブで公園・歩道にプランターを設置して明るい街づくりを目指します。

何より大事なものは防災・防犯・交通安全です。防災への取組として防災センター体験ツアー・防災セミナー・50周年基調講演が計画されています。

備えあれば憂いなし、備えよ常に、をモットーに災害は忘れた頃にではなく、忘れないうちに発生しています。日頃から防災意識を高める事が大事と思います。

交通安全・見守りパトロールを近隣の町内会・民生委員・児童委員で行っています。安全・安心な街づくりに協力していきたいと思います。これからもよろしくお願い致します。

## タンゴに寄せて

北30条団地自治会 岡田 幸子

私は趣味という趣味もないのですが、どのような公演でも自分の好きなものであれば、年に何回か劇場に足をはこび見に行っています。

その中でも毎年見に行くのがタンゴの公演です。いつも寒い2月に来るのですが寒さも忘れすぐにチケットを購入します。今年も2月に見に行ってきましたが、今回はアルゼンチンタンゴ界を代表する「キンテート・デル・アンヘル」と言う五重奏団とタンゴの情熱を哀愁にこめて切々

と歌い上げる歌姫バネッサ・キロス女史と三組のダンスカンパニーの方々の出演でした。毎年同じ方々ではないのですが、今年の演奏者ならびにダンスパフォーマンス等も素晴らしく情熱的な演奏ですっかり魅了されてしまいあっと言う間の2時間が過ぎてしまいました。

タンゴは19世紀後半にブエノスアイレスの労働者階級が生活を営む地域で移民や恵まれない人々を表現として生まれた音楽とダンスだと聞いております。でも今やタンゴ音楽は国境を越えて世界中に知られています。毎年北海道で最も寒い2月の時期の公演ですが私にとっては毎年心が燃えるように熱くなる2月です。講演が終わり家路につくまで胸は青春そのものでした。年甲斐もなく（笑）。又来年の公演を楽しみにして健康に留意してすごして行きたいと思います。

## 老人クラブ月例会

北第2町内会 吉田 耕司

第2町内会を中心とした老人クラブ「九十九会」があります。「九十九会」と書いて（つくも会）と読みます。30年以上続いています。

毎月第三日曜日に月例会を北24条会館で開催しています。昼過ぎから集まって、昼食（弁当）やお菓子などを食べて、飲み物（ビール・お茶）を飲みながら、お喋りをしたりカラオケをしたりと銘々が楽しんでいます。月々の参加費は千円ほどで、年会費は1800円です。

五月の例会は以前は町内の公園の八重桜の下でお花見をしていましたが、天候に左右されるなどの理由で近年は会館での実施となっています。

さて例会開催までの流れですが、1週間前までに3人の班長さんより出席者の確認が行われ、人数が確定したら弁当と総菜（煮物など）を予約します。そして前日には班長さん3人と私で果物・漬物・お菓子などを買います。予算が限られているので電卓で計算しながら「あといくら・・・?」、「あれも食べたい」などと話し合っ商品を選んでいきます。最近は物の値段が高くなり何とか予算内でやりくりして購入しています。

当日は予約した弁当類を買って昼前に会館へ。机や椅子を並べ、班長さんや早めに来た人と手分けして弁当やお菓子・箸・お手拭きなどを手際よく配置していきます。急に人数が変更になる時もあり、弁当を追加したりとか臨機応変な対応が必要です。

準備が整い全員（二十数名）揃ったところで開宴となります。一時間くらい経ったらカラオケタイムとなり、次々と歌う人がいて最後まで盛り上がりました。そして後片付けを皆でして午後3時ごろには夫々家路に着きました。

ひと月に一度ですが高齢者の外出や会話の機会となり、孤立の防止や介護予防にも役立っているかと思います。

六月の月例会は一年に一度の「日帰り温泉」なので皆楽しみにしています。

老人クラブ「九十九会」が地域の高齢者の集いの場としてこれからも続いていくことを願っています。

尚、近隣の町内の方も含めて会員を募集しています。

## 公 園

### 第 2 ファミール札幌 本多 節子

近所にある「ひまわり公園」北 32 条西 7 丁目、子供達は「ひま公」と言っています。昨年秋からの改修工事が終わりました。

シンボルツリーの大きな木や八重桜は残り藤棚や松はなくなり（松は少し残った）、トイレの廻りに目かくしのようにあった木がなくなり、見とおしが良くなり公園が広くなったような気がします。

遊具も定番のブランコやすべり台・鉄棒の他新しく「ターザンロープ」ができ子供達に人気があります。

午前中は小さな子が遊び放題でロープに手と足でしっかりつかまり なだらかな斜面を下っていき終点に着くとロープを持ってかけ上がって来る。行ったり来たり「楽しいかい」と声をかけると「うん」と元気な返事がある。そばには赤ちゃんをだっこしたママさんも笑顔で見守っている。スマホなど見ていません。午後になると小学生の順番まちができています。子供達が元気に楽しんでいる姿を見ているだけで後期高齢者の私まで楽しくなってくる。

先日は濃いピンク満開の八重桜の下で近くの保育園の子供達がにぎやかにお花見をしている姿を見かけました。公園で遊ぶ子供達の声がうるさいとニュースになったが私はそうは思わない。子供達の元気な声が聞こえてくると「ああ今日も元気だね」平和だなあと嬉しくなります。

又、雨が降らない限り（休日は休み）ラジオを持ちより朝 6 時 30 分から NHK の「明るい朝がきたー」「希望の朝」で始まるラジオ体操です。朝の空気と太陽はとても気持ちがいいです。ラジオ体操を通じ他の町内会の人とも知りあいました。

北会館で行われたすこやか倶楽部に参加した時もいっしょになり「また明日ねー」、全身運動のラジオ体操一緒にしませんか。大人も子供も元気になるひまわり公園いいね！

## 福祉部の活動

### 北斗シティ町内会 酒井 明美

北斗シティ町内会は 2 棟で 215 戸のマンションで 65 歳以上の戸数が 135 戸と高齢者の方が多い状況です。

福祉部に関わって 2 年目になりますが、仕事をしているので平日の行事は参加できませんでした。今年は 3 人の方が入れ替わり初心者で活動です。管理棟の 2 階で行事をしますが階段を上げられない方も多く、どんな行事をすれば参加いただけるか正直大変です。高齢化の為、毎年行っていた夏まつりも昨年 32 回目で終わりとなりました。色々検討し先輩方にも助言を頂き活動したいと思っています。住民同士年齢に関係なく挨拶できるよう心がけたいと思います。

# 【福祉活動報告】 令和6年4～5月分



毎月3日は「見守り・訪問の日」

- ☆第 2 町内会 … 高齢者世帯の見守り訪問、まもりんパトロール  
北カフェ「ぼっぴい」手伝い、福まち交流会の企画案検討
- ☆第 3 町内会 … 高齢者世帯訪問、障がい者・子供世帯電話、見守り
- ☆第 5 町内会 … 防犯・防火パトロール、まもりんパトロール
- ☆第 6 町内会 … 高齢者世帯訪問、高齢者世帯の外から見守り
- ☆第 7 町内会 … 独居高齢者見守り、まもりんパトロール（5月）
- ☆第 8 町内会 … 高齢者見守り、防犯・防火パトロール、まもりんパトロール  
防火・福祉マップ作製、部会
- ☆第 9 町内会 … 町内会総会、独居高齢者の薬受取り、ふれあいおしゃべりサロン  
独居世帯の公共料金支払い手伝い
- ☆第10 町内会 … 防災マップの見直し、公園清掃
- ☆第11 町内会 … 高齢者世帯見守り、まもりんパトロール、公園清掃
- ☆第12 町内会 … まもりんパトロール、防犯火パトロール、福祉マップ作製  
見守り、福祉部会合、町内清掃
- ☆第13 町内会 … 町内会総会お手伝い、榊花壇の花植えお手伝い、高齢者見守り活動
- ☆第17 町内会 … まもりんパトロール（4/19）、防火パトロール（5/21）  
防災マップ作製（5/28）、スクールガード
- ☆第18 町内会 … まもりんパトロール（4月：第3金曜日）  
防犯・防火パトロール（5月：第3火曜日）
- ☆第20 町内会 … 22歳女性が衰弱して家の前で動かず、救急車を呼ぶ（5/23）  
北区の保険福祉課・区役所・包括支援等に問い合わせする。
- ☆新陽町内会 … 回覧発行（4/1、5/1）、事務局会議（4/3・17、5/8）、  
役員班長会議（4/5、5/10）、定期総会（4/21）、ふれ愛広場（4/22、5/27）  
見守りパトロール（4/24、5/22）、総務部会（4/25、5/25）  
班長説明会（5/11）、資源回収（5/12）、老人クラブ参加状況確認（5/15）  
新陽会館運営委員会（5/21）
- ☆第2ファミリー … 福まち運営委員会（4/2）、町内会定例会議（4/10、5/10）  
まもりんパトロール（4/19、5/17）、町内会定期総会（4/27）、茶話会（5/22）
- ☆南新川町内会 … ゆめサロン（4/13・27、8/11、5/25）
- ☆北斗シティ … 花いっぱい運動（5/25）
- ☆北30条団地 … 清掃活動（5月）
- ☆エルム北26条 … 新1年生見守り（4/9・10・11・12）、いきいきサロン（4/17、5/15）  
まもりんパトロール（4/19、5/17）、エルム自治会総会（4/20）  
すこやか倶楽部（4/25、5/23）、エルム公園掃除と設備（5/7）  
団地の春の掃除（5/11）、防火・防犯パトロール（5/21）  
女性部歩く会：安春川散策（5/25）、パークゴルフ（毎週火曜日）
- ☆白 楊 会 … 防火・防犯パトロール、まもりんパトロール

## 福祉除雪事業 新規協力員さん募集!

札幌市と社会福祉協議会では、自力で除雪することができない70歳以上の高齢者や障がいがある方の世帯の除雪を支援する「福祉除雪事業」を実施しています。

支え合い活動として除雪を担う“地域協力員”は、地域にお住まいの方や企業・団体の皆さまにご協力をいただいておりますが、近年、北区も高齢化が進み、利用世帯は10年前の約1.3倍になっております。こうした状況に対して、個人や企業・団体の皆さまの更なるご支援が必要になっております。

札幌市北区の冬期間の支え合い活動として、福祉除雪事業の“地域協力員”には是非ご協力をいただきますようお願いいたします。

### 活動内容

#### ①除雪範囲

間口(道路への出入り口部分)を概ね幅1.5m、敷地内(玄関先までの通路部分)を歩行に支障のない80cm程度の除雪をしていただきます。

#### ②除雪日時

札幌市道路除雪が行われた日の12時頃までに実施していただきます。

#### ③除雪期間

北区社会福祉協議会にお問い合わせ下さい。

### 募集内容

年齢・性別を問いません。一つの世帯をお仲間など複数の方で除雪をいただくことも可能です。

### 申込方法

●ご協力いただける方は、北区社会福祉協議会に登録していただきます。

●登録後、福祉除雪事業の申込者と地域協力員さんの組み合わせ(住所が近い方を調整)を行い、その結果について、本会からご連絡いたします。

※利用世帯の申込み状況によっては、活動がない場合もありますのでご了承願います。

※登録・お申込みなどの詳細は

北区社会福祉協議会

(☎757-2482)へ

※申込期間 北区社会福祉協議会にお問い合わせ下さい。



## 編集後記

福まちだより第94号をお届けいたします。

今回から広報委員長を引き受けました。初めてのことなので何かと至らないところがあるかと思いますが、少しでもお役に立つように努力してまいります。

「福まちだより」は、年に3回(4月、8月、12月)発行しており、原稿は、各町内会の方に順番にお願いしております。原稿依頼がありましたらお忙しいところ申し訳ありませんが、原稿作成をよろしくお願い申し上げます。

何かお気づきの点、あるいはご意見がありましたら下記へご連絡ください。

広報委員長 橋本 司(ラポールエルムの杜自治会)

TEL: 090-2055-9724