

福まち通信

発行 平成31年3月20日

発行責任者 センター長

にしおか会館 4条5丁目8-21

Tel・fax 854-0537

急速に雪解けが進み、春はもう目の前です。朝晩はまだ冷え込みます、体調管理には十分お気を付けてください。

毎月3日は「見守りの日」です。ひとり暮らしの方のサポートをいつも心掛けて行きましょう。

3月の行事

- 1日(金) 西岡げんきランド ひなまつり
- 3日(日) 札幌市「見守りの日」
- 12日(火) 第11回代表推進員会議
- 14日(木) 西岡げんきランド おわかれ会
- 29日(金) 第11回役員会議

4月の行事予定

- 3日(水) 札幌市「見守りの日」
- 9日(火) 平成31年度推進員全体会議
- 16日(火) 西岡げんきランド
- 26日(金) 第1回役員会議

☆第3回安心安全研修会の開催結果～福まち活動の事例発表～

福まちでは年間3回推進員の資質向上などを目指し研修会を開催しています。

3回目の今回は2月20日(水)にしおか会館で推進員を中心に町内会長・自治会長、関係機関を含め、73名の方が参加し開催されました。

◇研修テーマ 「わが町内会・自治会の『福まち活動』について」

茶話会などの具体的活動について、2地区の代表推進員の方に発表してもらいました。

その要点についてお知らせします。

1. 西岡北団地自治会の活動 発表者 北団地自治会 代表推進員 河野 好枝さん

市営住宅180世帯(1～7号棟) ひとり暮らし高齢者29名 推進員5名で見守りしている。
エレベーターが無く(5階建)、重たい物などは大変も、階段を使い、健康維持に努めている。

《茶話会活動》

○企画・工夫：年1回、秋に実施していたが、6月に変更し、団地の集会室を活用し開催。

何をやるか、皆で考え工夫し対応。ひとり暮らしの高齢者のみの集まり。

・参加者からは、日頃会話の機会が少ないが、ひとり暮らし同士だけに話が弾み、楽しく話すことができたと言われた。

・介護予防センターの協力を得て健康体操を実施、リズム体操も取り入れて、ドンパン節で身体を動かし、時には合わない人も？会場は大いに沸いた。

・また、脳トレのクイズや輪投げゲームなど、チョッと頭を使う遊びも。

○予算面：福まちの助成(@500円)で何とか賄っている。皆でチラシ寿しやシーフードカレー

を作るなど工夫し、飲みものも付けてささやかに対応している。

《胆振東部地震時の対応》

停電で断水したが、集会室の外の水を各戸が活用し、高齢者の自宅には推進員がペットボトルに入れて届けた。皆で支え合うことができた。

《今後の対応》

会話を求めている方が多いと思われ、これを踏まえて今後も対応して行く。

防災訓練を実施したが、実際に大きな震災の経験からすると、まだまだ十分ではないと感じている。自治会の中でお互い支え合いを続けて行きたい。

2. 西岡さくら町内会の活動 発表者 西岡さくら町内会 代表推進員 則包 キヌ子さん

《町内会の状況》

○さくら町内会は、西岡水源池に近く、郵便局、スーパー、病院、寿司やなど、交通の便も良く、暮らしやすいところ。

756 世帯、全体の 24%が高齢者、ひとり暮らし高齢者(福まち登録)は 33 名

○年間の催し：夏まつり、盆踊り、バス旅行、クリスマス会など

また、防災訓練は平成 24 年から災害時の安否確認や備蓄品の対応などを継続。今年度は 9 月 30 日に実施。

《茶話会活動》：今年度 年間 3 回、町内会館で開催。

○1 回目 町内会に予算を付けてもらい、本格的に茶話会を開いた。

参加 高齢者ほか 33 名、推進員 12 名

体操(健康づくりサポーターの指導)、合唱(輪唱)、食事会

○2 回目 『ふまねっと』(介護予防センターほかの協力)

合唱(二部合唱-80 代の方がテノール指導)、食事会 90 代の方も参加。

○3 回目 3 月に予定。笑って脳トレ、合唱(伴奏つき)、食事会

健康寿命を伸ばすように努めている。

平均寿命	男性 81 歳	女性 87 歳
健康寿命	男性 72 歳	女性 74 歳

参加者は、皆、明るく輝いていて、お互いに元気をもらっている。

《胆振東部地震の際の対応》

高齢者の安否確認など町内のパトロール実施。

携帯電話、スマートフォンの充電サービス：町内会保有の発電機を活用し、当日、翌日の 2 日間実施、1,000 人近くの方が利用し、大いに喜ばれた。

《まとめ》 皆で関わっている中で、人と人とのつながりの大切さを強く感じた。

今回の発表ではプレッシャーもあったが、励ましも。特に前回の「研修」での

「まな板の考え方」を頭に刻み、バランスをとって活動を継続して行きたい。

◇最後に、質疑の中で、色々と工夫し対応している活動事例が、「大いに参考になった」などのやり取りがあった。今後の活動継続を確認し合い、研修会は有意義に終了した。