

# 福まち愛

とよひら

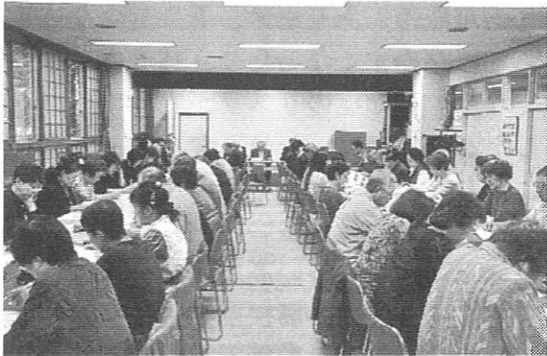
36号

平成29年6月26日 発行

とよひら福祉のまち推進センター  
発行責任者 運営委員長 五十嵐 政三  
電話 811-9435(まちづくりセンター)

## 『福祉のまちづくり—身近な地域での福祉活動を進めよう』

豊平区社会福祉協議会 高谷 亮介



(平成29年5月29日福まち全体会議より)

地域で発生する様々な福祉課題に対し、行政や一部の専門機関だけで発見することはとても困難です。身近な地域の中で「気づいて」、「受けとめて」、「つなぐ」方がいなければ、行政や福祉関係機関が問題に取り組むことはできません。

高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、身近な地域の人々の声かけや訪問等による日常の安否確認、交流等による見守り活動を通じて、で

できるだけ早く問題を発見し、必要な支援活動を迅速かつ効果的に行っていくことが求められているのです。札幌市では、町内会・自治会という区域が、住民同士が気軽に交流でき、助け合い活動に取り組みやすい範囲として、「町内会・自治会の圏域」において福祉活動を行うこやとが望ましいと考えられています。

### 《身近な地域での福祉活動の効果》

- ◇お一人暮らしの高齢の方等、孤立しやすい方の相談相手になることによって、その人たちが地域とのつながりを保ち、生きがいを持って自立への意欲を高めることができます。
- ◇援助を必要とする人のニーズを早く発見し、関係機関へ連絡することにより、早い段階で専門機関や地域の人たちが、援助の手を差しのべることができます。
- ◇活動を通じ、関係団体との連携や住民同士のつながりを強めること（信頼感・安心感）ができます。
- ◇近所の人々が、日頃から援助の必要な方を見守ることにより、不幸な事故の発生を未然に防ぐことができます。

これらの取り組みを通じて、地域全体での福祉活動への理解も深まり、だれもが豊かで安心して暮らせる「福祉のまちづくり」へとつながっています。みなさんもできることから始めてみませんか？

### 地域の中で交流を図り、豊かな人生を送るために～町内会に加入しよう！

とよひら福祉のまち推進センターは、豊平地区町内連合会（豊平地区社会福祉協議会）の事業である高齢者の見守り活動、子育て支援等の地域福祉事業推進のため、その下部組織として設立されたもので単位町内会活動の一翼を担っています。札幌市では、少子高齢化時代を迎え10年後には、8世帯に1世帯が高齢単身世帯となることが予測されております。住民の方が孤立することのない地域づくりを行っていくためには、町内会、関係機関・団体や民生委員・児童委員等と連携、支援の輪を広げていく必要があります。人は決して孤立しては生きていけません。健康で楽しく地域と交流し、災害時の支援を得るためにも、町内会に加入することをお勧めします。未加入の方は、孤立化のリスクが高いと言っても過言ではありません。加入により、町内会費の負担という投資が必要ですが、旅行や茶話会、お楽しみ会、健康教室等に1回でも参加することにより、十分に元が取れると思います。

人生楽しく、健康で過ごすために町内会で交流しましょう！！

とよひら福まち運営委員会 幹事 渡辺 英雄

みんな遊びに来てね〜

## こりんご旭水ひろば

とよひら福祉のまち推進センターでは、豊平児童会館子育てサロン(毎週木曜日)・こりんご東園ひろば(東園小学校で毎月第2・4金曜日)こりんご旭水ひろば(旭水会館で毎月第3火曜日)を夫々の会場で開催しています。誰でも参加できます。

子育て中の親子が遊んだりお母さん達の息抜きとホッとする時間を持って、周りの方とのコミュニケーションが取れる事を目的としています。あるお母さんは子供が11カ月になり、4月から来ていますが、子供が小さいので旭水は丁度良い広さで安心できます。またあるお父さんは地域の方と情報交換もでき、顔見知りになると、事故も防げて安全ですし安心も出来るとおっしゃっています。1年半前から来ているお母さんはスタッフさんが多くて十分に遊んでもらえるので有難いとの事です(心にゆとりができます)との意見が寄せられています。 福まち推進委員 鈴木 あけみ



## お便りが届きました

去る2月21日、豊平地区福祉のまち推進センター宛に豊平地区内にお住まいの女性の方から1通のお便りが届きました。

お便りの内容は、その方の住んでいる地域担当の福祉のまち推進委員さんに対してで、ご本人が長い年月勤務していた職場を退職、家に居るようになり環境の変化に戸惑っている時に、地域担当のS推進委員さんが時々お声をかけに来てくださり、気遣っていただいた事が安心して繋がり1年を過ごすことが出来ました。これからもよろしくお願ひします。と言った感謝の内容でした。

福祉のまち推進センターで日々活動して下さっている推進委員の皆さん、民生委員の皆さんの実戦活動が地域の皆様に頼りにされている証でしょう。当センターの五十嵐委員長は「これこそが福まち活動。これからも地域の為、皆の為に!!」と感激されておりました。

編集委員 田所 勝美・渡辺 英雄・石塚 幸子  
鈴木 あけみ・青田 哲夫

## 第1回健康学校より

### 食生活と健康について①

高齢化が叫ばれている今、豊平地区も例外ではなく、今後ますます高齢者のひとりひとりお元気であることが大切です。健康は生活習慣に左右されますが、中でも食生活は大きな影響をお及ぼします。

最近話題になっている言葉に「低栄養」がありますが、これは単に痩せているだけでなく、食事が偏る事で起こる可能性もあります。低栄養になると、筋肉が落ちて転びやすくなったり、感染症に罹りやすいただけでなく、認知症のリスクが上昇する事も分かってきました。予防には、一日三食、色々な食材を少量ずつ、まんべんなく食べることが大切です。また、日本人は塩分摂取量が多いと言われますが、塩分の過剰摂取は高齢者に多い高血圧を引き起こす原因の一つです。高血圧は心筋梗塞や脳梗塞等の重大な合併症にもつながる怖い病気ですが、自覚症状がないので気が付かない方も多くいます。

普段の自分の血圧や塩分量を少し気にしてみませんか? 醤油はかけるよりもお皿に入れてつける。

減塩のものを選ぶなど、少しの心掛け、日々の積み重ねが大切です。

豊平区保健福祉課保健支援係  
保健師 佐藤 暁子



### 減塩を見直して生活習慣病の予防を!!②

私は、食改員の講師として参加し、減塩についてのお話と、昆布と鰹節のだし汁作った「味噌汁」とインスタントの違いを飲み比べてもらい、お浸しなどにどのくらい調味料をかけているかを皆さんに参加して頂きチェックしてもらいました。

初めての試みでしたが、皆さんも自分のいつも使っている醤油量を計量してみて、減塩への認識を新たにしたいようです。

生活習慣病予防の第一歩として一日塩分8gを目ざし広めていきたいです。

食生活改善員 中本 陽子