



赤い羽根共同募金の助成金を受けて発行しています

やさしい街

発行・編集
社会福祉法人札幌市社会福祉協議会

2016年

7月 No.214



この笑顔に癒される方、増えてます。
気になる方は、総合センター1階のカフェ「ふらっと」にぜひ立ち寄ってみてください。

今月の主な記事

障がいのある人もない人も ともに地域で暮らすには ……	2・3
心満たされるサービスを～駒岡介護付き宿泊プラン～ ……	4
やさしさっぼろ通信 ……	5
ヘルパーかわら版／元気のレシピ ……	6・7
平成27年度事業報告・決算 ……	8
総合センター／情報センター ……	9
新コーナー 健康づくり応援隊 ……	10
福まちウィークのご案内／見守りのすすめ第3弾 ……	11
ご寄付ありがとうございました／さっぼろ地域福祉検定 ……	12

毎月3日は、隣近所で気にかける
見守り・訪問の日



毎日
暑いですね♡

本誌はホームページでもご覧になれます。
URL <http://www.sapporo-shakyo.or.jp/>



【やさしさっぼろメンバーズ（賛助会員）の募集】

地域福祉のサポーターとして、お互いに支え合う街づくりの実現のため、ご協力をお願いいたします。
いただいた会費は、札幌市の地域福祉を推進する貴重な財源となります。

個人（1口）1,000円 団体（1口）10,000円 お問い合わせ 総務課（電話 614-3345）



福祉を取り巻く旬な話題へアプローチ!

～障がいのある人もない人も ともに地域で暮らすには～

はじめに

障がいのある人と障がいのない人が共生するための道具のひとつとなる法律「障害者差別解消法」が本年4月から施行されました。これは、私たちの暮らしている社会には「障がい者への差別がある」ということを前提に、それを解消していくための取り組みを社会全体で行いましょうという主旨の法律です。

この法律は成立から施行まで約3年という準備期間を経ましたが、法律が施行されたことや法律の中身を理解している国民は非常に少ないという悲しい現実があります。政府はもとより、北海道や道内各市町村も一層の周知に努めることが、まずは求められます。

法律のキーワード

この法律には、大きなキーワードが2つあります。

「差別的な取扱いの禁止」と「合理的配慮の提供」という言葉です。(下表)

なかなか聞き慣れない言葉かもしれませんから、具体的な事例を交えてご紹介します。

	不当な差別的取扱いの禁止	合理的配慮の提供
国・地方公共団体等 (各種委員会、地方独立行政法人含む)	法的義務	法的義務
民間事業者	法的義務	努力義務

不当な差別的な取扱いの禁止とは

障がいを理由にした学校の受験や入学の拒否、窓口での対応をしないこと、また介助者などが一緒でないと入店を拒否したり、アパートなどの住宅を借りる際に対応を拒否することがあげられます。これが差別的取扱いとなり、こうしたことは国や地方公共団体など、いわゆる役所などで禁止されていますし、お店などの民間事業者でも禁止されています。

つまり、正当な理由がなく、障がいを理由としてサービスの提供などを制限や拒否することが禁止ということ。正当な理由がある場合も障がいのある人に理由を説明し、理解を得るように努めることが大切なこととなります。

合理的な配慮の提供とは

障がいのある人から、何らかのバリアを取り除くための対応を求められた時に、負担が重すぎない範囲で対応をしなければいけません。

例えば、講演会に聴覚障がいの方が参加を希望して、手話通訳者や要約筆記者の配置や、それらが見やすい座席の位置などを用意しなければいけません。また、車イス利用者が電車などに乗り込む場合のスロープと駅員の介助も合理的配慮と言えます。

これらのことは国や地方公共団体など、いわゆる役所などは「しなければいけない義務」となっていますが、お店などの民間事業者は「するように努めるという努力義務」となっています。

ここで、大切なのは、例えば車イス利用者だからとその方への対応をひとくりにするのではなく、その方が何を希望しているのかを協議することが大切になります。その希望に沿えるか、双方できちんと話し合うことが大切です。

広告

2016年7月 サービス付高齢者向け住宅「ルルドの泉」OPEN! 介護付有料老人ホーム「ルルドの泉」に併設!!

サービス付高齢者向け住宅
Luludo ルルドの泉

無垢床と天然水のある生活

介護付有料老人ホーム「ルルドの泉」に併設!!

高齢者向け個別対応住宅
サンアヴェニュー 北郷
〒020-0202 北郷町北郷2-1-1 北郷ビル1F
TEL (011) 872-9008

2016年7月OPEN予定

- 区社協・事業所等連絡先(中央区) ○中央区社協 281-6113 ○中央ヘルパーセンター・あんしん24中央 272-8480
- 総合支援センターえがお 231-3294 ○訪問看護ステーションあんしん 208-3511 ○中央相談センター 272-3294
- 中央区第1地域包括支援センター 209-2939 ○介護予防センター大通公園 271-1294
- 中央調査センター 280-7801 ○ナイトケアセンター 208-3800 ○中央老人福祉センター 614-1001

平成28年4月1日より、障害者差別解消法が施行されました。この法律が普段の暮らしの中で活かされるには、多くの市民の方がこの法律のことを、まずは知らなければなりません。そこで、NPO法人札幌障害者活動支援センターライフ理事長 我妻 武 様に、法律についてわかりやすく説明いただきました。



■プロフィール

我妻 武

1958年北海道中川郡本別町生まれ。

14歳の時に脊髄腫瘍のために車イス生活となる。現在は障がい者の就労支援を行っているNPO法人札幌障害者活動支援センターライフ理事長や障がい者の抱える様々な問題解決に向けて取り組んでいるDPI北海道ブロック会議議長などを務めている。

困った時には！

地域の中にある障がい者相談支援事業所や区役所の保健福祉課、また札幌市社会福祉協議会にも「高齢者・障がい者生活あんしん支援センター」などがあります。さらに道庁の各振興局、総合振興局内の障害福祉課にある「地域づくり委員会」でも相談ののってくれます。迷った時にはいちばん身近な区役所の保健福祉課に相談することをお勧めします。



さいごに

この法律は特別な人の特別な法律ではありません。障がいのある人の人権に配慮するということは、社会の中で様々な困難を抱えている人たちについて考えるきっかけにもなります。そして、これは全ての人たちの人権を守ることにもつながるはずで、どうか面倒くさい法律だ、面倒くさい配慮をしななければいけないと思わないでください。障がいのある人たちも私たち社会の一員であるということを考えれば、特別なことではありません。

設備整備の事例ですが、札幌ではこんなこともあります。札幌の地下鉄に設置されているエレベーターは、設置当初は障がいのない人が利用することができませんでした。一部市民からは「誰も使わないエレベーターは無駄」という声もありました。しかし、東豊線開通に伴って、障がい者団体からの提言で、誰もが利用できるものになりました。障がいのある人の視点で作られましたが、今では誰にとっても便利なものとなっています。同じような効果が、この法律にはあると思っています。すぐには現れなくても、何年か後にはみんなにとっても大切な法律になっていることを願っています。

そして、この法律の施行を契機に障がいのある人もない人も一緒に、私たちの暮らしている地域について考えるきっかけになれば幸いです。

広告

DCMホームマック福祉サポートショップ

はあ〜とふるの森

見て 触れて 試して

毎日が展示場

介護保険による福祉用具の販売・レンタル、
手すり・バリアフリーなど住宅改修

※障がい者手帳による日常生活用具給付事業も対応いたします。


 車いす


 ポータブルトイレ


 介護ベッド


 手すり

●営業時間/年中無休(元日を除く)を **9:00~** **よる9:00**

札幌地区

西岡店 豊平区西岡1条8丁目8番1号 (011)858-1717

発寒追分通店 西区発寒9条14丁目516番地210号 (011)669-3605

厚別東店 厚別区厚別東5条1丁目2番10号 (011)809-5008

旭川地区 宮前店 函館地区 石川店 帯広地区 音更店


DCMホームマック

区社協・事業所等連絡先 (北区) ○北区社協 757-2482
 ○北ヘルパーセンター・あんしん24北 726-7810 ○北相談センター 717-3294 ○北区第1地域包括支援センター 700-2939
 ○北区第2地域包括支援センター 736-4165 ○北区第3地域包括支援センター 214-1422
 ○介護予防センター新道南 707-4129 ○北調査センター 708-5512 ○屯田西老人デイサービスセンター 773-4171

心満たされるサービスを～駒岡介護付き宿泊プランでお届けしたい～

平成28年4月にリニューアルオープンした保養センター駒岡。

今回は介護付き宿泊プランをご利用頂いた、仲睦まじい横山様ご夫妻に話をお伺いいたしました。

Q 「保養センター駒岡介護付き宿泊プラン」をご利用頂いたきっかけはなんですか？

A 今回保養センター駒岡がリニューアルオープンしたことを社協の職員から聞き、その時に介護付き宿泊プランを紹介してもらいました。妻には大きいお風呂に入ってのんびりしてもらいたいと思っていたけれども、介助が無ければ大浴場に入ることが出来ません。その点、介護付き宿泊プランでは大浴場での入浴の介助もしてくれると聞き、2泊3日で利用を申込みました。

Q 大浴場でご入浴された奥様のご様子はいかがでしたか？

A やっぱり家のお風呂と違って、大きなお風呂でゆっくり入ることができたのは妻にとって良い気分転換になったと思います。2泊3日で3回入浴しましたが、介助してくれた職員さんの話を聞いたら、最初は緊張していたようだったが、最後の方は大浴場でゆったりと浸かることが出来たと聞いて、本当に来てよかったと思いました。介助してくれた職員の方には本当に感謝しています。

Q 3日間の保養センター駒岡をご利用頂いた感想をお聞かせください。

A 家から車イス専用車両で送迎してくれて、食事大変美味しく、お部屋も和洋室で電動ベッドがあり、介護が必要な者としては大変助かりました。そして何よりも保養センター駒岡の職員の皆様が温かく常に目をかけてくれていて、安心して過ごすことが出来ました。第2の新婚旅行のようで、本当に3日間心が満たされるサービスで駒岡に来て良かった、また来たいと思いました。



お話を伺っていると、ご主人の奥様への溢れる愛情や、奥様の穏やかな様子に、こちらの心も満たされる思いでいっぱいになりました。

またのご利用を心よりお待ちしております！

入浴介助を担当した職員より～「徐々に大浴場でゆっくり入浴したい」という希望を叶えたい！～

南ヘルパーセンター 菅原信子リーダー

入浴開始時は少し緊張されていましたが、背後からしっかり支えて一緒に入浴した事から、徐々に緊張がほぐれ、気持ち良さそうにされていました。入浴後は心身ともに和らいだ様子でした。

最後にとても素敵な笑顔で「ありがとう。あなた達のおかげで入浴する事が出来ました。また来ます。」という言葉に大変嬉しく思いました。



南ヘルパーセンター 前田雅恵リーダー

まずは安全をモットーに努めました。

入浴後も一緒に外の景色を眺めながらお話をし、楽しい時間を過ごさせて頂きました。

その間、ご主人も久しぶりに、とてもゆっくりとお風呂につかることができたとのことでした。それは私たちにとっても、嬉しいことでした。

ご利用ありがとうございました。



～保養センター駒岡介護付き宿泊プランのご案内～

- 1泊2食 6,500円(税込) ※付添者1泊2食5,500円(税込)
 - ・ヘルパー1名による30分の身体介助付(入浴、食事、排泄等)
 - ※ ヘルパー1名あたりの介助時間30分延長毎に1,000円プラス
 - ・バリアフリー客室の利用 ・キザミ、ミキサー食等の特別食の対応可
- お問い合わせ 電話 583-8553

区社協・事業所等連絡先(東区) ○東区社協 741-6440 ○東ヘルパーセンター・あんしん24東 753-4270
 ○東相談センター 751-3294 ○東区第1地域包括支援センター 711-4165
 ○東区第3地域包括支援センター 722-4165 ○介護予防センター北栄 751-1294
 ○東調査センター 733-1376 ○東老人福祉センター 741-1000

やさしさっぽろ通信

社協とやさしさっぽろメンバーズと一緒に取組む事業をいくつかご紹介します。

【 】は協力メンバーズ

福祉×保健・医療＝ 「やさしさっぽろ健康講座」

総合センターアトリウムで気軽に参加できる健康体操を開催します！



【札幌スパインクリニック】

福祉×音楽＝ 「やさしさっぽろコンサート」

総合センターアトリウムでNPO法人奏楽さんによる本格的なクラシックの生演奏をお届けします！



【株式会社bon】

福祉×遊び＝ 「障がい者のスポーツ・遊びの体験事業」

障がいをもった方が「雪」や「草花」に触れる体験の場と安心して体を動かせる遊びの場を提供します！



【株式会社太陽グループ】

福祉×デザイン＝「魅力ある職場づくりを制服から考えまショー」

福祉施設で働く職員向けに、機能的で、さらにかっこいい制服をプロのデザイナーがデザインします！



【株式会社O. D. O】

あなたのやさしさが、さっぽろのチカラに。
やさしさっぽろメンバーズは札幌市社協の賛助会員です。



赤い羽根共同募金からお知らせ

札幌市共同募金委員会では、北海道コカ・コーラボトリング株式会社様と清涼飲料水（お茶・水・ジュースなど約30種）の購入代金の一部が「赤い羽根共同募金」に寄付される「ゴクゴク募金」の取組みを行っております。

自宅や会館、会議場所などのご指定の場所に無料でお届けいたします。（ただし、ご注文は、箱単位（24本）からになります。）

1本（280ml）あたり：3円の募金

「自分のまちを良くする仕組み」として、皆様のご協力をお願いいたします。

お申込みは、札幌市共同募金委員会（電話 614-3532）にご連絡いただきますと、商品カタログと注文票をお送りいたします。また、ホームページからも商品カタログ・注文票を取得することができます。

おかげさまで70周年



（こちらは、商品の一部となります）

区社協・事業所等連絡先（白石区） ○白石区社協 861-3700
○白石・厚別・清田ヘルパーセンター 896-9610 ○白石老人福祉センター 851-1551
○白石・厚別・清田相談センター 801-3294 ○白石・厚別・清田調査センター 801-3623

「元気のレシピ」



5月号に引き続き、今号も介護予防センターが開催している“すこやか倶楽部”や“健康教室”において、ご活躍されているボランティアさんをご紹介します。

今回は、「介護予防センター新道南」が主催する“鉄西地区すこやか倶楽部”でボランティア活動を行っている桜谷絢子さんにお話を伺ってきました。



桜谷 絢子さん

ボランティア活動には、たくさんの学びがあります

Q すこやか倶楽部のボランティア活動を始めたキッカケは？

A もともと埼玉県で生活していた時から、デイサービスでお話し相手やスタッフのお手伝い等のボランティアをしていました。2年前から、鉄西地区のすこやか倶楽部へ参加していましたが、昨年、すこやか倶楽部でボランティアの募集を知り、応募しました。

Q すこやか倶楽部での活動内容は？

A 会場準備や資料の配布、休憩時のお茶配り等、介護予防センター新道南の生出さんや梅澤さん、ボランティア仲間の加地さん、四宮さんと相談しながら楽しく活動しています。

Q 活動をはじめてから感じていることはありますか？

A すこやか倶楽部では、毎回ボランティアとして活動しながら、皆さんと一緒に楽しく参加しています。ボランティア活動を通して、いつも皆さんから、たくさんの元気をもらっています(笑)。色々な方とお話ができるので、勉強になることがたくさんあります。考えながら活動するので脳のトレーニングにもなっています。一緒にお茶を飲んだり、電話ができるボランティア仲間もできて嬉しいです。



Q 元気の秘訣はなんですか？

A 毎日、目的を持って、外出する(歩くこと)だと思います(笑)。

介護予防センター新道南の生出です。すこやか倶楽部に興味のある方は、ぜひ、お問い合わせください!



写真左から 介護予防センター新道南 生出職員、ボランティアの桜谷さん
鉄西まちづくりセンター 大村所長
介護予防センター新道南 梅澤職員

介護予防センターって何するところ？

介護予防センターは、札幌市内に53か所設置されています。高齢者の方々が住み慣れた地域で安心してその人らしい生活が続けられるように、地域の身近な相談窓口となっています。

また、地域の高齢者の健康づくりを目的に介護予防教室や出前講座の開催、福祉活動を支援し、地域のボランティア等の人材育成にも努めています。

札幌市社会福祉協議会では、市内6か所の介護予防センターを札幌市から委託を受けて運営しています。

すこやか倶楽部って何するところ？

介護予防センターが、概ね65歳以上の方を対象に「転倒予防」や「認知症予防」等の介護予防に関するテーマで、運動や講話、レクリエーション等を開催しています。

興味のある方は、お気軽にお住いの地区の介護予防センターへお問い合わせください。

広告

大切に乘られたお車を売るならJCMにおまかせください

無料出張査定で迅速かつしっかり評価します！まずはお電話でお問い合わせください



安心・納得の理由

無料出張査定

迅速な対応

お手続き代行

高価買取

株式会社JCM札幌支店

〒060-0042札幌市中央区大通西7丁目1-1 井門札幌パークフロントビル7F

0120-322-755

営業時間 9:30~19:00
(土曜日は9:30~17:30/日・祝祭日は休業)

愛車の
査定・買取



JCMは皆様の愛車をオークション・業販を通じて業界に供給する会社です

RJ1603-1673

区社協・事業所等連絡先(豊平区) ○豊平区社協 815-2940 ○豊平ヘルパーセンター 837-3171
○豊平相談センター 837-3294 ○豊平区第1地域包括支援センター 841-4165 ○介護予防センター美園 817-1294
○豊平調査センター 837-3301 ○豊平老人福祉センター 811-5201



札幌市社会福祉協議会からの報告

平成27年度事業報告

27年度はこのような事業に重点を置きました

さっぽろ市民福祉活動計画の推進

- (1) 市民がお互いに支え合う活動の推進
- (2) 福祉的な支援を必要とする方々を支える活動の推進
- (3) 地域の社会資源との連携・協働によるネットワークの推進

在宅福祉サービス事業の推進

- (1) 自主事業による在宅福祉サービスの提供
- (2) 介護保険法による在宅福祉サービスの提供
- (3) 札幌市からの委託による各種保健福祉事業の提供
- (4) 在宅支援に関する研修事業の推進

施設を中心とした高齢者福祉サービス事業等の推進

- (1) 養護老人ホーム札幌市長生園管理運営事業
- (2) 老人福祉センター管理運営事業
- (3) 休養ホーム札幌市保養センター駒岡管理運営事業

組織体制の強化

- (1) 経営強化の取組み
- (2) 職員育成の強化

平成27年度決算報告

【収入総額】 6,462,508,695円
 【支出総額】 5,805,170,810円

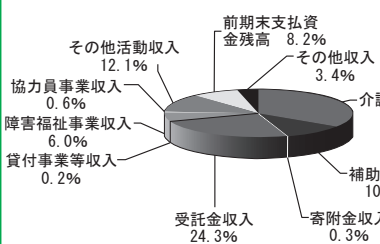
支出内訳

総額	6,809,020,968円
(内内部取引消去額：1,003,850,158円)	
○社会福祉事業区分	4,503,379,550円
法人本部拠点区分	1,865,296,821円
総合センター拠点区分	393,363,625円
ボランティアセンター拠点区分	62,908,550円
訪問介護センター拠点区分	1,369,230,212円
指定管理施設(社福)	812,580,342円
○公益事業区分	2,188,524,096円
ほっと・サポート・研修拠点区分	111,516,844円
地域包括支援センター拠点区分	799,083,488円
介護保険関連センター拠点区分	1,232,820,803円
指定管理施設(公益)	45,102,961円
○収益事業区分	117,117,322円
総合センター管理運営事業	117,117,322円
平成28年度への繰越金	657,337,885円

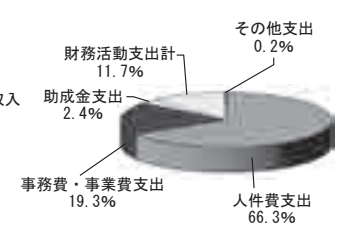
財産目録

資産の部		負債の部	
流動資産	943,662,178円	流動負債	286,324,293円
現金	2,980,149円	未払金	279,079,000円
預貯金	298,058,345円	預り金	6,623,093円
未収金	624,155,564円	その他流動負債	622,200円
その他流動資産	18,468,120円	固定負債	1,072,530,350円
固定資産	1,880,037,938円	借入金	255,951,156円
基本財産	3,000,000円	引当金	815,102,564円
その他固定資産	1,877,037,938円	その他固定負債	1,476,630円
資産の部計	2,823,700,116円	純資産の部計	1,464,845,473円
		負債純資産の部計	2,823,700,116円

収入内訳



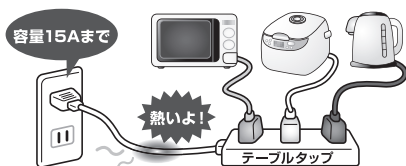
支出内訳



広告

8月は「電気使用安全月間」です。

タコ足配線は
キケンだよ。
容量を守って
使いましょう!



本部：札幌市西区発寒6条12丁目6番11号 ☎:011-555-5001代

税理士法人
札幌中央会計

公認会計士 川崎毅一郎 税理士 梅津 太
 公認会計士 水野 克也 税理士 松尾もえ子
 公認会計士 桶谷 洋幸 税理士 佐々木一男
 税理士 竹谷 展由 税理士 片岡 雅彦

〒060-0005 札幌市中央区北5条西6丁目2番地2
 札幌センタービル24階
 TEL(011)231-6118/FAX(011)231-6540

区社協・事業所等連絡先(清田区) ○清田区社協 889-2491
 ○白石・厚別・清田ヘルパーセンター 896-9610 ○清田老人福祉センター 885-8500
 ○白石・厚別・清田相談センター 801-3294 ○白石・厚別・清田調査センター 801-3623



総合センターからこんにちは ～大通西19丁目から福祉を応援～

～お散歩は総合センターでひと休み～

総合センターでは、お子さんのオムツ交換や車いすの方が利用できる「多目的トイレ」を設置しています。オストメイト利用の方の設備もありますので、どうぞご自由にお使いください。

場所がわからない時は、1階案内や、警備員、近くの職員にお気軽にお尋ねください。

センターには各種清涼飲料の自動販売機も設置しておりますので、水分補給にお使いください。



「多目的トイレ」は、車いすの方の設備やオムツ交換のベッド、オストメイトの設備があります。



建物正面に設置の自動販売機。皆さん方が1本お買い上げのたびに10%が共同募金へ寄付されます。



こちら情報センター ～福祉の情報収集は情報センターにおまかせ～

親子で楽しむよみきかせ会

- 【日 時】 8月31日（水） 10：30～11：30
- 【会 場】 札幌市社会福祉総合センター 4階 視聴覚兼会議室
- 【参加費】 無料
- 【定 員】 親子20組（先着順）※7月11日～申込受付開始
- 【予定内容】 NPO法人子育て応援かざぐるまさんが、絵本の読み聞かせを中心に、わらべうた遊びや、絵本選びの参考になるお話などをしてくれます。



【お申込み・お問い合わせ先】 情報センター資料室 電話 614-2001 FAX 615-2666

「ハリーとうたうおとなりさん」

ジーン・ジオン//ぶん マーガレット・プロイ・グレアム//え
小宮 由//やく 大日本図書

絵本「どろんこハリーシリーズ」でおなじみの、くろいぶちのある白い犬ハリーの新しいお話が、60ページの童話になって登場しました。

絵本の世界観をそのままにした児童書なので、これまでハリーのお話を絵本で楽しんだお子さんが、ひとり読みを始める時期や絵本以外に興味を持ち始めた時期に、おすすめしたい一冊です。



PR

愛称募集!!

札幌市老人クラブ連合会では、老人クラブのイメージアップ、会員の輪を広げることを目的に「愛称」を募集いたします。入選者には、記念品を贈呈いたします。

札幌らしさ、健康で明るく元気な高齢者を連想させる「愛称」をお待ちしております！

【応募締切】 平成28年7月25日（月）

【応募・問い合わせ先】

応募方法等詳細については、下記までご連絡をお願いいたします。

一般社団法人札幌市老人クラブ連合会

〒060-0042 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内

電話 614-0153 FAX 614-3375 E-mail suzuran@poplar.ocn.ne.jp



区社協・事業所等連絡先（南区） ○南区社協 582-2415 ○南ヘルパーセンター 588-8621
○南相談センター 581-3294 ○介護予防センターまこまない 581-1294
○南調査センター 588-8360 ○南老人福祉センター 591-3100

健康づくり応援隊

様々な健康づくりに関する情報を、専門職が発信!

食の〇〇知ってますか

養護老人ホーム札幌市長生園
管理栄養士 吉田 めぐみ



食に関する豆知識をお知らせしていきます



今回は「アミノ酸」について!

疲労回復に「アミノ酸」を摂ることは効果的です。しかし運動をすると、「アミノ酸」を消費してしまうので、活発に動く人ほど補充が必要な栄養素でもあります。

ここでは食べ物でしっかり摂れる方法を紹介いたします。

「アミノ酸」とは

良質なタンパク質を摂ることにより体内で作り出されるものです。しかし、どうしても自分では作り出せないものもありますので、食べ物を摂ることで補わなければなりません。

「アミノ酸」の種類

アミノ酸の種類はたくさんあり、人間の体を常に支えています。それらの働きは、疲れた筋肉に効くもの、疲れた脳に効くもの、良質な睡眠を取るために不可欠なもの…などなど、どれも大切な役割があります。

「アミノ酸」を作るのに効果的な食べ物

肉類・ハム・卵・チーズ等 乳製品・大豆食品・米・小麦粉、魚介類等

普段からよく口にしているものの多くに含まれていますので、偏りなく食べることで、それぞれが協力し合って良い状態になるよう整えることができます。“アミノ酸”を摂取して、暑い夏を乗り切りましょう!

「夏バテ」防止には…

今回は、白石老人福祉センターの久保京子看護師からの発信です。

夏バテとは、夏の暑さにより身体の水分不足、食欲の低下、自律神経バランスの乱れが原因で「なんとなく身体がだるい」「疲れがとれない」「食欲がない」「眠れない」「頭痛」「むくみ」「下痢や便秘」等のような身体の症状のことをいいます。

夏バテを予防して元気に過ごすためには、普段から水分の補給やバランスの良い食事を心がけ、十分休養を取ることが大切です。

特に高齢になると、若い人に比べて脱水症になりやすいので、意識して水分補給をすることが大切です。

老人福祉センターに勤務する看護師が実際の現場での経験を踏まえて紹介!



夏バテ防止水分補給のポイント!

- 水分補給量の目安
1日約1200~1500ml
- 水分補給回数の目安
1日約7~8回にわけて
- 摂取する水分の種類
水、白湯、麦茶、ほうじ茶
- ※ アルコールやコーヒーは利尿作用が強く、ジュースは糖分が多く含まれているので水分補給としてはあまり好ましくありません



夏バテ防止おすすめ食材

卵、肉、魚、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、くだもの

その他の夏バテ防止対策

- ① 冷房の効いたところへ行くときは、羽織る物を1枚持参しましょう
- ② ラジオ体操やウォーキングなど軽い運動を習慣にしましょう
- ③ お風呂はぬるめの温度で入浴しましょう
- ④ 早めに就寝するなど規則正しい生活を送りましょう





情報トピックス ～札幌市社協からのお知らせ～

福まちウィークのご案内

地域の住民同士の見守りや助け合いを進めていこうとするのが、「福祉のまち推進センター」略して「福まち」です。市内の89地区で取り組まれており、地区の特性に応じた様々な活動をしています。

その「福まち」の活動をより広く知っていただくために、概ね9月の第3週（今年は9月10日（土）～16日（金））を「福まちウィーク」と位置づけ、下記の内容を実施いたします。[お問い合わせ](#) 地域福祉係 電話 614-3344

「福まち発！ 地域福祉市民活動フォーラム」

- 日時 平成28年9月14日（水）
13：00～16：00（受付12：00～）
- 会場 わくわくホリデーホール（札幌市民ホール）
中央区北1条西1丁目
- 内容〔基調講演〕
テーマ：小地域福祉活動の役割について（仮題）
講師：日本福祉大学社会福祉学部教授 野口定久氏
〔シンポジウム〕
- 参加対象 関心のある方ならどなたでも
〔昨年の様子〕



福まち活動写真及び広報紙コンクール入賞作品展

地区福まちや町内会等の福祉活動の様子を捉えた「活動写真」と「広報紙」の入賞作品展

小学生の描く福祉のまちづくりポスター展

小学生が「人にやさしい福祉のまちづくり」をイメージして描いたポスター展の入賞作品展

- 期間 平成28年9月10日（土）～16日（金）
- 会場 札幌地下街オーロラスクエア



福祉の玉手箱 ～札幌市社協が作成した冊子をご紹介～

見守りのすすめ 第3弾！ ～活動の記録と情報の共有 編～



社会福祉協議会では、「見守り活動」への協力を多くの方々呼びかける目的で「見守りのすすめ」を2回にわたり発行してきました。今回の冊子はこれまで紹介してきた取組をまとめたものと、活動の更なるステップアップにもつながるよう、活動記録と情報共有の取組を紹介した内容となっています。多くの市民の皆様、団体の方々にご利用いただくと幸いです。

これまで発行した冊子も含め、本会ホームページでダウンロードいただける他、地域福祉課やお住まいの区社会福祉協議会にて配布しています。



札幌市社協のお問い合わせ

社会福祉法人
札幌市社会福祉協議会

〒060-0042
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) 614-3345 (代表)
FAX (011) 614-1109

総務部

総務課・展示ホール 614-3345
経営財務課 614-3343
社会福祉総合センター 614-2948
情報センター資料室 614-2001

地域福祉部

地域福祉係 614-3344
札幌市共同募金委員会 614-3532
生活福祉係 614-0169

介護事業部

訪問介護係・支援事業係 623-0001

地域福祉部

ボランティア活動センター 623-4000
福祉人材研修係 623-0010
ほっとプラザ 623-4010
さっぽろ子育てサポートセンター 623-2415
高齢者・障がい者生活あんしん支援センター
(権利擁護係) 632-7355

施設福祉部

施設福祉係 614-1002
養護老人ホーム札幌市長生園 614-1171
札幌市保養センター駒岡 583-8553

地域包括部

地域包括係 623-4021
調査係 623-4022

区社協・事業所等連絡先（手稲区）

○手稲区社協 681-2644 ○手稲ヘルパーセンター 684-8050 ○手稲相談センター 683-3294
○介護予防センター中央・鉄北 682-1294 ○手稲調査センター 686-2750



情報トピックス ～札幌市社協からののお知らせ～

＊ ご寄付ありがとうございました ＊

2016年4月 5日	茅森 憲司 様	50,000 円
2016年4月 6日	札幌菱友会・三菱業務懇談会 様 札幌ドーム・日本ハムファイターズ戦観戦チケット 200枚 (札幌市内の特別支援学校・札幌市母子寡婦福祉連合会へお渡ししました。)	
2016年4月 15日	フラワーショップ花れん 様	1,101 円
2016年5月 12日	株式会社ツルハホールディングス 様 (寄付者の意向をもとに、指定額を社会福祉団体へ配分し、残りを愛情銀行へ入金しています。)	781,001 円
2016年5月 24日	佐藤水産株式会社 様	100,000 円
2016年5月 25日	北海国際サービス株式会社 様	10,000 円
2016年5月 31日	展示ホールサポーター 様	7,000 円



札幌菱友会・三菱業務懇談会 様



株式会社ツルハホールディングス 様



佐藤水産株式会社 様

ご寄付にかかわるご相談は、総務課でお受けしております。(電話 614-3345)



さっぽろ地域福祉検定 ～クイズに答えて景品をゲット！～

「さっぽろ地域福祉検定」は、札幌市社協の地域福祉推進にご協力いただいている企業とともに送りいたします。今回は北海道コカ・コーラボトリング株式会社様に応援していただきました。

景品

ミニッツメイドQoo280ml
2本入り12名様に!



第21回の問題はこちら!

Q 今回は「赤い羽根共同募金」からです。
共同募金の募金運動は、開始してから何年になるでしょうか。

A 70年 B 80年 C 100年

と楽便 ～飲料・お米宅配サービス～



0120-154-509

<電話受付時間 9:00～17:00>
※日曜・年末年始を除く

クイズの応募方法

①住所 ②氏名 ③電話番号 ④クイズの答えを記入のうえ、下記までがきかFAXでご応募ください。
平成28年8月10日(水)必着

〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目1-1
札幌市社会福祉協議会 地域福祉課 検定クイズ係
【FAXの場合は(011)614-1109まで】

応募多数の場合は抽選のうえ当選者を決定いたします。当選者の発表は景品の発送をもって行います。

《5月号の答え C(除雪ボランティア)が正解です》

「さっぽろ地域福祉検定」にご協力いただける企業・団体を募集しています!

「さっぽろ地域福祉検定」のクイズの景品を提供いただける企業・団体を募集しています。ご協力いただいた場合は、本誌を通じて広告PRをさせていただきます。クイズの景品は、20名分ほどご提供をいただければ幸いです。詳細については、地域福祉係(電話 614-3344)までご連絡ください。