

札幌市で行っている福祉のまち推進事業では、住み慣れた家で安心して、ずっと暮らすために、区・地区に設置された「福祉のまち推進センター」(略称：福まち)が、福祉関係機関・団体と連携・協力して、福祉のまちづくりを進めていくことを目指しています。

楽しい! ~厚別西地区福祉のまち推進センター~ また行きたい!と思える場所を

厚別西地区福まちでは、囲碁・将棋サロン、うた声サロン、そば打ち体験サロン、手芸サロン、体操サロン、パソコン教室と、様々なサロンを実施し、毎月多くの住民の方が参加しています。その中から今回は「そば打ち体験サロン」をご紹介します。

そば打ち体験は毎月1回、第3火曜日に開催されます。地域のそば打ち名人のボランティアさんが、参加者2~3人に一人ついて(その日の参加者人数によります)、一からそばの打ち方を教えてくれます。

とても丁寧に教えてくれるので、そば打ちが初めての人でも大丈夫!出来上がったお蕎麦はその場で茹でて、みんなで大試食会です。出来立てのお蕎麦は本当に美味しい!もちろん蕎麦湯も飲みます。

そしてなんといっても、和気あいあいとした雰囲気がこのサロンの魅力です。初めての方でも大歓迎。また来たい!そんな風に思わせてくれるスタッフとボランティア、参加者の方がいっぱいです。

サロンを通して、身近な地域で交流できる、福まちはそんな居場所づくりをしています。



健康講座から地域を元気に ~青葉地区福祉のまち推進センター~

1月17日、新型コロナウイルス感染症が5類に移行してから初めて、青葉地区福まちでは、地域の皆さんに向けて健康講座を開きました。今回のテーマは、「頻尿の悩み改善と予防」です。これは、年齢とともに起こりやすくなる問題であり、放っておくと生活の質が低下したり、心身の健康に影響したりする可能性があると言われていています。そこで、花王グループカスタマーマーケティング株式会社の出前講座を利用して、みんなできちんと学ぶ機会を作りました。

講師の了舟美菜子さんが、尿漏れの原因や対策について、分かりやすくお話ししてくれました。当日は30名近くの方が、熱心にメモを取ったり、質問をしたりしていました。参加された方からは、「自分の身にも起こりうることだと気づいた」「尿漏れの予防に役立つエクササイズを覚えてもらえて良かった」「頻尿の悩みを笑顔で話せる雰囲気が良かった」などの感想が寄せられました。

高齢化率が高い青葉地区だからこそ、地域の皆さんがいつまでも元気で楽しく暮らせるように、福まちでは今後も健康に関わる企画をしています。



花王グループカスタマーマーケティング株式会社
了舟 美菜子さん



研修会を通して顔の見える関係性を

~もみじ台地区福祉のまち推進センター~

もみじ台地区福まちでは、年に3回程度、福まち主催で、自治会、福祉推進委員会、民生委員児童委員協議会、区役所、包括支援センター、介護予防センター等の関係機関を集めて、合同研修会と福祉団体の交流会を実施しています。毎回地域福祉に役立つテーマの講演会と、その後、必ずグループワークを1時間程度実施します。

今年度は「見守り協定を知る~地域福祉活動への活かし方」、「特殊詐欺・悪徳商法から身を守る」、「災害発生時の地域での支え合い」の3つのテーマで実施。各回とも多くの方の出席がありました。

グループワークではその時の感想や日頃の活動で心がけていること、感じていることなどを話し合います。お互いに困っていることを共有したり、話の中から解決方法を

得たりと、この時間はあっという間に過ぎてしまいます。毎回「話し足りなかった!」という声上がるほどです。

またこの機会に、自分の自治会の担当の民生委員さんと顔見知りになり、行政関係者とのつながりを持ち、困ったときに相談できる仲間をどんどん増やしていくことができます。


「この研修会を何年も続けてきて、ようやく顔の見える関係性ができてきたんです」と福まち事務局の幸田さんは話してくれました。もみじ台地区福まちでは、住民同士の顔の見える、相談し合える関係づくりを支援し、地区全体で地域福祉に取り組めるような働きかけをしています。



皆さんの地区の福まちは、こちら!

厚別区内5地区の福祉のまち推進センターでは、地域の方からの福祉に関するさまざまな相談を受け付ける「福まち相談室」を開設しています。お気軽にご相談ください。

	住 所	電話番号	相談室開設日
厚別中央	厚別中央4条3丁目 厚別信濃会館内	890-0010	毎週月・水・金曜 10時~12時
厚別南	厚別南1丁目 厚別南会館内	890-0020	毎週月~金曜 10時~12時
厚別西	厚別西2条3丁目 厚別西会館内	892-2229	毎週月・水・金曜 10時~13時
もみじ台	もみじ台北7丁目 もみじ台管理センター内	897-6121	-----
青葉	青葉4丁目 青葉ハーティケアセンター内	893-2055	毎週月・水・金曜 10時~15時
厚別東	厚別東4条4丁目 小野幌会館内	898-2805	毎週月・水・金曜 9時30分~12時30分




サービス付高齢者住宅 アリビオもみじ台

- 入居一時金は0円
- 有資格者による生活相談
- 介護・医療などのサービスが自由に利用できる
- バリアフリー設計で各所にインターホン完備
- 医師による定期的な訪問診療
- 経営は医療法人なので入院治療も可能
- 協力病院まで無料送迎ワゴン運行
- 栄養士によるバランスのとれた食事

【一般プラン】
入居料金 **142,708円**

【夫婦プラン 1部屋分 家賃無料】
入居料金に含まれるもの(共通)
●家賃 ●食事代3食
●管理費 ●水光熱費
●暖房費(冬季)

235,416円~



【通所介護・小規模多機能・定期巡回訪問介護併設】 サービス付高齢者住宅 アリビオもみじ台 〒004-0014 札幌市厚別区もみじ台北6丁目1-6
TEL.011-898-3737 FAX.011-898-5005