

さつきた☆ ボランティア通信

2026年2月号
札幌市北区
社会福祉協議会



☆サロンのお手伝いボランティアを募集しています！



拓北・あいの里地区では拓北・あいの里地区社会福祉協議会のふれあい交流部が中心となり、高齢者向けサロンの「福まちサロン」、0歳児～未就学児のお子さんのいるご家庭を対象とした子育てサロンの「ひまわりクラブ」をそれぞれ月に1度開催しています。

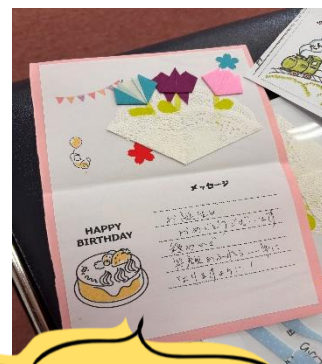
開催場所は月によって異なり、拓北・あいの里地区センター・パレス会館・拓北ひまわり会館で行っています。

★ボランティア活動をしている自分たちが1番楽しい！を心掛けて

実家のようなほっと安心感がある空間を目指して、何を企画したらみんな通ってくれるのかを部員みんなで考えて企画し、自分たちも楽しく、参加者の方にもまた来たい!と言っていただけのような居場所となるよう心掛けて運営されています。

そんな子供から高齢者まで幅広い地域の方の居場所であるサロンの活動を永く続けられるよう、お手伝いしていただけるボランティアさんを募集しております！参加も大歓迎！

活動時間	☆ひまわりクラブ 10:00～11:30 第2木曜:4,5,7,8,10,12,1,3月 / 第1火曜:6,9,11,2月 ☆福まちサロン 6～11月の第4木曜日 10:00～11:30
活動内容	当日の受付・カードのお渡し・参加者のお話し相手・ お子さんの参加シール貼り・会場準備作業・会場撤収作業



8月の福まちサロンの様子



12月のひまわりクラブの様子

毎月、お誕生月の参加者の方へ
メッセージカードと、手作りのリース作成
し、お歌と共にプレゼント！みなさん
毎年楽しみにされています♪

高齢者サロンとは…高齢者がいきいきと暮らすための地域の活動の場であり、高齢者の集い・通いの場です。地域住民が主体となって運営・参加を行っており、高齢者であればだれでも参加できる地域交流の場です！

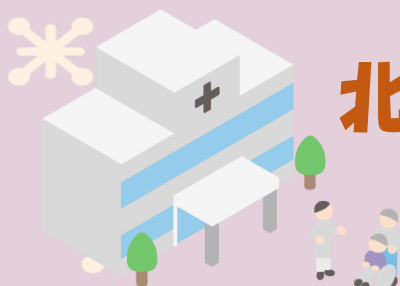
子育てサロンとは…0歳から小学校就学前までのお子さんと保護者が自由に集える場であり、同じ年頃のお子さんを育てているお母さん・お父さんがお話しできる気軽な交流の場です！子育てが一段落したお母さんお父さんの活躍できる場でもあります



上記のボランティア活動にご興味のある方は本会までご連絡をお願いいたします

【申し込み・問い合わせ】 札幌市北区社会福祉協議会

札幌市北区北24条西6丁目 北区役所1階 TEL:757-2482 FAX:737-7270



北区ボランティア連絡会より お知らせです

前号にてご案内しておりました、第2回施設見学会につきまして、先生のご都合の関係により、理学療法士さんによる「健康寿命について」のご講話の実施が難しくなりました。

これに伴い、宮の森病院におよび老人保健施設「えん」などにて現役で勤務されている管理栄養士さんによる、「食と栄養について」をテーマにご講話をいただくこととなりました。

ご講話いただく内容は、

「フレイル予防に必要な栄養と毎日の食事について考える

-メタボリックシンドローム予防やフレイル予防に係る食事構成について-

です。健康寿命についてのご講話を楽しみしていただいていた皆さま、大変申し訳ございません。

つきましては、既にお申し込みしていた方の中で、キャンセルをしたい方が

いらっしゃいましたら**2月20日(金)**までにご連絡をお願いいたします。

なお、ご講話以外の内容については変更点はございません。

【定員】先着35名(残り枠2名)※バスの都合上、人数を制限しております。

【日時】**令和8年2月25日(水)** 10:20 ~ 14:00

【集合・解散場所】北区民センター 1階ロビー(北区北25条西6丁目1-1)

【持ち物】筆記用具・お飲み物(水分補給のため)

【費用】無料(お食事も無料)

【行程表(仮)】

10:20 北区民センターロビー 集合 ▶ 10:30 北区民センター 出発

▶ 10:55 宮の森病院 到着 ▶ 11:00 講話(50分程度)

▶ 12:00 宮の森病院内 施設見学 ▶ 13:00 昼食(院内にて)

▶ 13:30 宮の森病院 出発 ▶ 14:00 北区民センター到着 解散

【お申し込み期日】**令和8年2月12日(木)**

※注意事項

バス内でのお食事・飲酒・喫煙は不可です。(水分補給・糖分補給としての飲食は可。)

欠席される場合は2月20日までのご連絡をお願いいたします。

体調不良の場合は無理せず事務局に欠席のご連絡をお願いします。

集合時間は時間厳守でお願いいたします。

【申し込み・問い合わせ】 札幌市北区社会福祉協議会

札幌市北区北24条西6丁目 北区役所1階 TEL:757-2482 FAX:737-7270