

2018年11月8日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいきいきサロン

お部屋のアクセント、クリスマスツリーを彩る

オーナメント（飾り）づくりにトライ！

いよいよ寒さもひとしお。お部屋のぬくもりがより一層の安らぎを感じさせる季節となりました。

さて今回は、ポプリ入りカラフルで可愛い卵形の飾り物——卵の殻にラベンダーなどのポプリを入れて、色とりどりの布を貼った「エッグポマンダー」づくりです。お部屋のワンポイント又クリスマスツリーのオーナメントにピッタリ。

お手軽に作れて、ご家族に喜ばれるファンシーグッズを、一緒に作りましょう。

1. 日 時 12月6日（木）AM10：00～12：00
2. 場 所 青葉会館（3丁目）
3. テーマ ファンシー小物づくり教室

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

問い合わせ先（山本891-8583、^{はつかいわ}廿日岩090-8633-0169）

2018年10月13日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいいききサロン

もし我が身に何か起こったら？

—介護保険制度の基礎知識と

介護予防のための脳トレ&シニア体操のご紹介—

既に身内の方に介護を受けられている方もいるかもしれませんが、今の介護保険のイロハを教えてください。要介護者数又、医療費などの急増が予想される「2025年問題」を間近に控えて、介護保険制度の変遷や、これからどのような介護が受けられるのかを、この地域で従事している福祉のエキスパートに教えてください。

さらに何よりも大事なことは、出来るだけ介護に頼らない生活を維持すること。そのための頭と体の体操を介護予防のプロに指導して頂きます。

今後誰しもが当面する課題でもあり、出来るだけ正確な知識を得ることは、とても大切な事と思いますので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

1. 日 時 11月20日（火）AM10:00～12:00
2. 場 所 青葉会館（3丁目）
3. テーマ 介護保険制度の基礎知識と
 介護予防の為の頭と体の体操など
4. 講師 佐々木友樹さん（認定社会福祉士）
 門前泰満俊さん（介護予防センター）

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

問い合わせ先（山本891-8583、^{はつかいむ}廿日岩090-8633-0169）

2018年9月17日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいきいきサロン

健康寿命を伸ばしてイキイキ人生を！！

気候変動の兆しに気をとられながらも、本格秋の到来を木立を揺らす風を感じる今日この頃になりました。

さて今回は、介護予防センター厚別中央・青葉のスタッフをお招きして健康寿命を伸ばすための実践講座です。現在の皆様の体力・機能を測定、糖尿病・脳血管疾患ひいては認知症、寝たきり状態にならない為のおすすめトレーニング、健康講話等々。生涯100才時代を迎えて、より楽しめる体づくりをめざします。

訪れる季節を、一つ一つ慈しみながらともに充実の時を大切にしたいと願っております。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

1. 日 時 10月17日（水）AM10：00～12：00
2. 集合場所 青葉会館（3丁目）
3. テーマ 健康寿命を伸ばす為の実践講座
4. 講師 介護予防センター厚別中央・青葉スタッフ

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

問い合わせ先（山本891-8583、^{はつかい}岩090-8633-0169）

2018年8月17日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいいききサロン

白樺会発足50年を記念して

「青葉地区の歴史を語る会」開催

全国的な猛暑と一味違う北海道の夏を楽しみながらも、
早、初秋を迎える季節となりました。

さて、今年は白樺会発足50年と云うことで、町内会としても、記念誌の発行の運びとなっております。そこで、今回のサロンは、白樺会地区ひいては青葉地区の歴史を語って頂くべく、古くからの住民で現在、青葉町自治連合会会長も務められる土田義也さんをお招きしました。札幌でも比較的新しく開発された住宅地である青葉地区の過去、現在、未来について語って頂きます。

当初からお住まいの方は勿論、新たにお住まいの方も増えていると思いますので、関心のある方は、どうぞご自由にご参加下さい。

1. 日時 9月21日(金) AM10:00~12:00
2. 集合場所 青葉会館(3丁目)
3. テーマ 青葉地区の歴史を語る
4. 講師 土田義也さん 青葉町自治連合会会長

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

問い合わせ先(山本891-8583、^{はつかいっ}廿日岩090-8633-0169)

回覧

2018年6月2日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいきいきサロン

「夏のはじめにリラックス体操で快汗！」

さあ、今年もやって来ました、待望の横藤先生による太極拳入門講座（ゆる体操など）リラックス体操教室です。

軽妙かつダジャレつきの楽しい指導で、思わずスムーズな体の動きが可能になります。何はともあれ、本格夏の到来を迎えて、心地良い汗を、一緒にかいてみませんか！

多数の皆様のご参加を、お待ちしております。

1. 日時 7月2日（月）AM10:00～12:00

2. 集合場所 青葉会館（3丁目）

3. テーマ リラックス体操で元気な体づくり

4. 講師 横藤雅人さん

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

問い合わせ先（山本891-8583、^{はつかいわ}廿日岩090-8633-0169）

回覧

2018年5月12日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいきいきサロン

「初夏にお好みの鉢植えをご一緒に！！」

今回は、爽やかな季節に近くを散歩がてら「美味しい、可愛い寄せ植え」で、その後もご自宅で楽しんで頂く企画です。

ご用意した小花（ビオラ、マリーゴールド等）とハーブ（みつばチヤイブ、パセリ、ラベンダーなど多種）の苗をプラスチック鉢に土や肥料とともに寄せ植えをして、鑑賞用にも実用にもご利用頂きます。

雨天の場合は、青葉会館内で行いますが、好天の場合は、青葉中央公園辺りまで楽しくおしゃべりしながら散歩をして、お気に入りのひと鉢を作りたいと思います。

多数の皆様のご参加を、お待ちしております。

1. 日時 6月12日（火）AM10:00～12:00
2. 集合場所 青葉会館（3丁目）
3. テーマ 地域探訪と鉢植えの会

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

問い合わせ先（山本891-8583、^{はつかい}岩090-8633-0169）

回覧

2018年4月5日

白樺会町内会福祉部
ふれあいいいききサロン

「みんなで楽しむ歌の集い」

今回の登場は、コーラスサークル「ヴィオレッタ」の皆さん。
厚別南地区センターで、毎週金曜日に活動されていらっしゃいます。

待望の春にちなんだ歌などを、日頃のレッスンで磨いた素敵な
ハーモニーで、ご披露頂きます。

さらに、当日参加のサロンの皆さんと一緒に、青春の歌、心躍る
希望の歌を、思いっきり唄いたいと思います。

大きな声で唄うことは、健康にもとても効果があるといわれてい
ます。一年の中でも、最も快い季節を迎えて、大いに翔きましょう。

多数の皆様のご参加を、お待ちしております。

1. 日 時 5月11日(金) AM10:00~12:00

2. 場 所 青葉会館(3丁目)

3. テーマ みんなで楽しむ歌の集い

4. 出 演 コーラスサークル「ヴィオレッタ」の皆さん

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

問い合わせ先(山本891-8583、^{はつかいわ}廿日岩090-8633-0169)

2018年3月3日
 白樺会町内会福祉部
 ふれあいいきいきサロン

「おいしい手打ちそばを食べる会」

いろいろなお花の便りが、全国各地で聞かれる頃となりました。

今回は、平成30年度の第1回目のサロンとして、「東米里そば道場」の皆様にご協力を頂き、そば打ち実演の見学と打ったそばをその場で味わう会を催します。

つきましては、準備の都合上、参加ご希望の方は、下記へ必ず申し込みの程、お願い致します。

(尚、今回の開催場所は青葉会館ではありません。ご注意ください。)

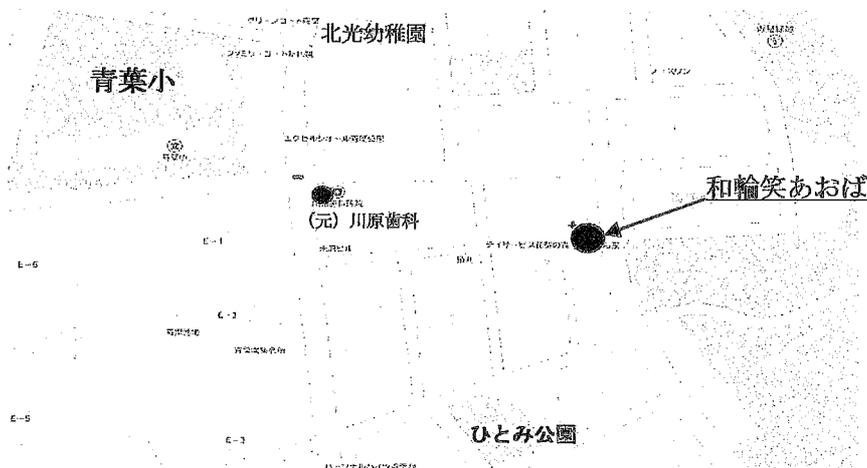
初めての試みですが、多数の皆様のご参加をお待ちしております。

1. 日 時 4月11日(水) AM10:00~12:30
2. 場 所 和輪笑あおば(ホームヘルパーノアさん隣)
3. テーマ 手打ちそばを食べる会
4. 実 演 「東米里そば道場」の皆さん
5. 参加費 100円
6. 申込締切日 4月5日(土)

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

申込み・問い合わせ先(山本891-8583、^{ほつかいわ}廿日岩090-8633-0169)

尚、そばアレルギーの方は、ご参加できませんので宜しくお願いします。



回覧

2018年1月30日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいいききサロン

「みんなで楽しみ会」開催！！

寒さももうすぐ峠を越し、春の訪れも予感できる時節となってきました。

そこで、今年度（平成29年度）のしめくくりのサロンとなる今回は、「厚別マジック」の皆様によるマジックショー、簡単脳トレクイズ、ビンゴゲーム等、ともに楽しめる企画がもりだくさん。イロイロ賞品、景品も取り揃えておりますので、一緒に大いに盛り上がりましょう。

つきましては、多数の皆様のご参加をお待ちしております。

1. 日 時 3月7日（水）AM10：00～12：00
2. 場 所 青葉会館（3丁目）
3. テーマ お楽しみ会
4. 出 演 「厚別マジック」の皆さん

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

問い合わせ先（山本891-8583、^{はつかい}岩090-8633-0169）

回覧

2018年1月8日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいいききサロン

続けてできる、楽しくできる介護予防とは？

新年を迎え、一年の中でも最も寒い時期を迎えております。

いかがお過ごしでしょうか。

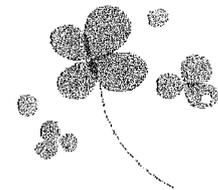
さて今回の「ふれあいいいききサロン」は、昨秋以来取り組んできた成果の確認と、今後の課題を教えてください。

日常のトレーニングの成果はどの位あったのか、体力測定を行い、今後の指針とします。さらに、地元厚別から生まれた「リハメレコ体操」——楽しく取り組める健康体操などを指導していただきます。

できるだけヘルパーさんに頼らない体力作りを、継続してできるエクササイズや、楽しくできる体操などで増進してみませんか！

おしゃべりや、大声で歌うことも大切ですヨ。

1. 日 時 2月7日(水) AM10:00~12:00
2. 場 所 青葉会館(3丁目)
3. テーマ 体力測定と健康体操
4. 講 師 介護予防センター厚別中央・青葉スタッフ



※どなたでも、ご自由にご参加ください。

問い合わせ先(山本891-8583、^{はつかいわ}廿日岩090-8633-0169)

回覧

2017年11月1日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいいきサロン

フラダンス鑑賞と、フラダンスの体験を一緒に！

札幌にも初雪が降り、いよいよ冬の到来ですね。日に日に寒くなってきましたが、皆さま、お元気でいらっしゃいますか。

今回はそんな寒さを吹き飛ばそうと、暖かいハワイのフラダンスの鑑賞会を企画しました。世界一美しい踊りと言われるフラダンスは、ハワイの伝統的で神聖な踊りです。初心者でも踊れるということですので、素敵な踊りを一度体験してみませんか。

今年最後のサロンです。楽しくお茶を飲みながら、元気に歌って、今年の思い出などを語り合いましょう。

1. 日 時 12月11日(月) AM10:00~11:00
2. 場 所 青葉会館(3丁目)
3. テーマ フラダンス鑑賞会
4. 出演 厚別区民センターフラダンスサークルの皆さん

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

問い合わせ先(山本891-8583、^{はつかいわ}廿日岩090-8633-0169)

回覧

2017年9月27日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいいききサロン

健康長寿の「食と栄養」—栄養バランスの良い食生活を！

ナナカマドの実も赤く色づき、読書の秋・食欲の秋ですね。

今回は、厚別区役所の健康保険センターの栄養指導の方に、シニアの食生活に欠かせないタンパク質の事や、栄養バランスの良い食事を摂るヒケツなどを教えていただきます。

毎日の食事に、ちょっと工夫するだけで、様々な病気を防いだり、老化のスピードを遅らせることができるなら、こんな嬉しいことはありません。是非、一緒にお話を聞いてみませんか。

初めての方も、お気軽にご参加ください。お待ちしております。

1. 日 時 11月9日（木）AM10:00～12:00
2. 場 所 青葉会館（3丁目）
3. テーマ 健康長寿の「食と栄養」
4. 講 師 健康保健センター 泉さん

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

問い合わせ先（山本891-8583、廿日岩^{はつがわ}090-8633-0169）

回覧

2017年9月3日

白樺会町内会福祉部
ふれあいいきいきサロン

青葉地区にともに生きる動物たちと友達になろう！！

今回は、私達をとりまく自然環境（青葉緑地・青葉中央公園周辺など）に棲息する野鳥や小動物、日頃眼にしたり耳にする仲間たちの姿、種類、特徴などを教えて頂きます。

お話し、スライドを通してその生態、又、自然環境をよく理解し、ともに仲間として生きる環境をこれからも保って行きたいと考えています。

ひょっこり現れるカワイイ動物が何なのか？その度に、興味が湧きますが、まずは「どんな動物たちが身近にいるのか」から、長年この地区で観察調査を続けている講師の皆さんに詳しく伺います。

1. 日 時 10月4日（水）AM10:00～12:00
2. 場 所 青葉会館（3丁目）
3. テーマ 青葉地区に棲息する動物たちを知る会
4. 講 師 宇野忠さん、佐藤久二男さん、倉松和男さん、
梶雅志さん、井内良彦さん（予定）

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

問い合わせ先（山本891-8583、^{はつかいわ}廿日岩090-8633-0169）

回覧

2017年8月10日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいきいきサロン

イキイキ人生をより長く、より健やかに（認知症予防講座第3回）

健康を長く保ち、認知症予防、或いはその進行を遅らせるための
いろいろな体の動き、工夫を、介護予防センターの専門スタッフに
教えて頂きます。

厚別区から生まれた「楽笑体操」「あつべつリハメンコ体操」。

後者は、リハビリとフラメンコ（スペインの踊り）を掛け合せたも
ので、筋肉、関節、脳の活動にとっても効果があるとされています。
さらに、生活機能のキープ度合いを自分でチェックできる方法など
イロイロを、多くの皆さんと一緒に、楽しく元気に取り組んでみま
しょう。

1. 日 時 9月6日（水）AM10:00～12:00
2. 場 所 青葉会館（3丁目）
3. テーマ 認知症予防講座
4. 講 師 門前泰満俊（介護予防センター）

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

お問い合わせは、山本 正幸 891-8583

廿日岩 登美子 090-8633-0169

回覧

2017年7月7日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいいききサロン

お手軽簡単、便利な面白お料理をご一緒に！

ようやく、夏らしい暑さもやって来ました。そこで今回は、この夏を快適に過ごすための「食」にトライしてみます。

先ず、お手軽につくれて、栄養満点。題して「おにぎらず」。

おにぎりの変形として楽しまれている新種です。そして何時でも誰でも、お湯さえ注げば頂ける、手作り即席みそ汁の「みそ玉」。

いずれも、料理が億劫の時も、お一人の昼ご飯にも大活躍まちがいなしです。その他、夏にピッタリ、ひと味アップの涼風ドリンクのつくり方など、ノウハウいろいろ。楽しみいっぱいメニューが盛り沢山です。

1. 日 時 8月8日 (火) AM10:00~12:00
2. 場 所 青葉会館 (3丁目)
3. テーマ お手軽、面白お料理にトライ
4. 参加費 100円

お問い合わせは、山本 正幸 891-8583
 廿日岩^{つづかい} 登美子 090-8633-0169

回覧

2017年6月5日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいいききサロン

リラックス体操で、暑くなる季節により元気に！より快適に！

昨年、太極拳入門としてご指導頂いた、おなじみの横藤先生に、今年も「ゆる体操」をはじめ、より取り組みやすい体のリラックス運動を学びます。

長年、培われた太極拳の技量をもとに、巧みな話術と分かり易いご指導で、ひと汗かくのも一興かと存じます。

何はともあれ、試しに参加してみるとその楽しさ、心地よさを、実感できると思います。多数のご参加をお待ちしております。

記

1. 日 時 7月4日(火) AM10:00~12:00
2. 場 所 青葉会館(3丁目)
3. テーマ リラックス体操で元気な体づくり
4. 講 師 横藤雅人さん

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

お問い合わせは、 山本 正幸 891-8583

回覧

2017年5月25日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいいききサロン

「地元探訪（青葉小学校図書館）と

ゆったり午後のティータイムを一緒に！」のご案内

先ず地元探訪は、軽い散歩をかねて、選挙などでおなじみの青葉小学校。今後の行方も注目されますが、現在実施されている図書館開放を体験します。どんな施設、利用の仕方等……。詳しい説明があります。その後、ちょっとゆとりの午後のひと時を味わいます。軽いケーキ、おやつなどと、イギリス風アフタヌーンティーを頂きながら、楽しい語らいの時間を過ごしましょう。

（歩きが困難な方は、会館にて合唱などしながら待機）

尚、今回は施設の都合上、午後の開催となりますが、多数のご参加をお待ちしております。

記

1. 日時 6月19日（月）PM1：30～3：30
2. 場所 青葉会館（3丁目）
3. テーマ 地元探訪と、ゆったりティータイムを楽しむ会

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

お問い合わせは、 山本 正幸 891-8583

回覧

2017年5月1日
白樺会町内会福祉部
ふれあいいきいきサロン

「アカペラ演奏鑑賞と歌う会」のご案内

日いち日と暖かい陽の光も感じられ、春の訪れを実感できる今日
この頃となりました。

さて、当サロンの今年度第1回の開催として、アカペラ（無伴奏）
合唱サークル北大「ノゼラ」のメンバーによる、合唱鑑賞と季節に
因んだ曲などを歌う会を催したいと思います。

TVアニメなどの曲を、美しいハーモニーで楽しむとともに、
おなじみの曲を思いっきり歌うことで、大いに元気になりましょう。

歌の後は、美味しいお茶やお菓子もありますヨ。

記

1. 日 時 5月27日（土）AM10:00～12:00
2. 場 所 青葉会館（3丁目）
3. テーマ 歌の集い
4. 出 演 北大アカペラサークル NoSeRA（ノゼラ）

※どなたでも、ご自由にご参加ください。

お問い合わせは、 山本 正幸 891-8583