



コロナ禍は続いています、今年の夏はお祭りや行事が2年ぶりに開催され、久しぶりに催し物で夏を感じる事が出来たのではないのでしょうか。地域では色々な活動が行われており、皆さんの住宅近くで活動している場所があるかもしれません。地域活動の様子を紹介します！

【これからの季節を少しでも元気に過ごす豆知識】

秋と言えば食欲の秋を思い浮かべる方も多いかと思いますが、皆さんはよく噛んで食べることで体温が上がることを知っていますか？

咀嚼（そしゃく）以外にも身体を動かす事で血行が良くなり、身体を温めることに繋がります。そこで、連携機関である介護予防センター4カ所の情報を9月からポータルサイトの『お知らせ』で定期的に掲載します。予防センター主催の教室案内や健康情報が載っていますので参考にしてください。

第2エリア地域活動の紹介

青葉地区 【コミュニティハウス& 自然カフェPEACE】

地域の方達が気軽に集まれる場所が青葉の住宅街にあります。1階がカフェとフリースペース、2階はレンタルスペースが3カ所あります。看板犬のリラちゃんが迎えてくれ、食品添加物が入っていない物にこだわったメニューが提供されています



厚別中央地区 【さわやかサロン 新さっぽろ】

老人福祉センターで町内会が行っているサロンです。月に2回開催し、第1土曜日は2階で体操やゲーム、脳トレを行い、第3日曜日は1階でヨガをしています。



南地区 【みーちゃんサロン】

日常のお役立ち情報やイベントについて、パンフレットを用いて伝えています。体を動かす体操や、宿題になっていた脳トレ問題を皆さんと一緒に答え合わせしています。脳トレでは「こういうのいいよね」と言われていました。



【プレーパーク】

厚別中央公園で信濃小学校親父の会と厚別中央振興会が連携・協賛して夏休みイベントが行われました。子供達が思い思いに物を作ったり、手作りブランコに乗ったり綱引きなど大人も一緒に楽しまれました。



第1エリア地域活動の紹介



【あじさい子ども食堂】

月2回あじさい食堂でお弁当の配食を行っています。あじさい農園で作っている野菜もお弁当の食材として使用しています。この日は食堂利用者の親子と食堂ボランティアの方たちと一緒に農園の芋ほりが行われました。(8/21)

もみじ台地区

【ふれあいの丘ゆるゆる体操会】

もみじ台ふれあい児童会館の体育館を週1回提供していただき地域の方々が集まり体操会が行われています。夏休み期間中は小学生と高齢者の世代間交流「クイズ王選手権」を企画。いつも会場を提供していただき感謝の気持ちを形にしました。(取材7/22)



【ホクノー健康ステーション】

ホクノースーパー中央店2階で毎週月～金の午前中、各専門の講師の方が来ていろいろな体操が行われています。

【原始林さわやかサロン】

毎週木曜日、原始林会館で行われているサロンです。



座学勉強会や色々な体操を行っており、リズム体操は歌謡曲などに合わせた創作ダンス体操。リズムカルなものやスローテンポのものなどがあり、この日は飛び入り参加してきました。(取材6/30)

【東地区福祉のまち推進センターの活動】

小野幌会館の中で毎週、月・水・金に「ふれあいサロン」にて困りごとの相談受付をしています。地域とのふれあい事業で合奏団コンサートが行われました。(7/21)



厚別東地区

【すずらんクラブ】

第1第3月曜日、地域の方が集まってワイワイ話しながら折り紙工作や布を使っての物づくりを楽しんでいます。その前にはしっかりと楽笑体操！場所を提供しているのは、やわらぎ斎場厚別西さんです。

【カルチャーナイトinやわらぎ斎場厚別西】

7/22やわらぎ斎場厚別西にて生の演奏を聴きながら好きな本を読みまったりとした時間を過ごしましょうというイベントが行われました。イベントの中に元板前さんによる包丁研ぎもあり、包丁を研いでもらってる間に自分の時間を楽しむ人もいました。



厚別西地区

今回掲載しているものは、ポータルでも紹介しておりますので、詳しい情報はそちらを検索してみてください。

【連絡・お問い合わせ先】

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目6-3 新さっぽろデュオ2 4階 介護の相談窓口
TEL:011-807-5500 FAX:011-890-2673
厚別区生活支援推進員 千葉 由希・結城 寿美江

厚別区生活支援ポータル

