



3月は暦の上では春！北海道はまだ雪がありますが少しずつ陽のぬくもりが感じられる日が増えて来たのではないのでしょうか。
雪解けと共に、外へ出掛ける一つのきっかけに、お住いの地区の地域活動や地域の社会資源の情報をご紹介します。

【春の健康管理に向け準備すると良い事って何だろう!?】

日照時間が長くなり、急に「春だから...」と色々な活動を一気にするのではなく、冬時間のままで来ている体内時計をリセットしたり、春からの活動再開に向け少しずつ身体を慣らしていく時間と思って過ごすのはどうでしょうか。

この時期は身体が自然と目覚める態勢に入っているので、無理ない程度に身体を動かしたり、朝起きて太陽光を浴びることで体が目覚めるそうです。

食生活では菜の花やキャベツなど旬の葉物野菜や、たんぱく質と鉄分を多く含む食材、赤身の肉や魚、イカやタコ貝類などを積極的に摂ると良いそうです。

外はまだ寒い日が多いため、出かける時は脱ぎ着しやすい上着で体温調整をしたり、身体を温めてくれる飲み物を心がけ冷やさないように気をつけましょう。

「何をしようかな～何処へ行こうかな～」と考えながら春に向け体調を整えていきましょう!!



○地域資源の把握

地域にある様々な情報（サロンや地域での活動、ボランティアグループ等）を地域の宝物を把握・発掘し、共有します。



○困りごとの把握・共有

地域住民の困りごとについて、アンケートや聞き取り調査などで把握・分析して住民のみなさんや関係機関と一緒に解決方法を考えます。



■札幌市生活支援整備体制事業



○話し合いの場づくり

地域の皆さんと5年・10年先の将来の地域をみすえて、話し合う場を設けます。

○担い手の育成・発掘

ボランティア講座の開催を通じて、元気な高齢者の社会参加を応援します。

【連絡・お問い合わせ先】

〒004-0052
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
介護の相談窓口内
TEL：011-807-5500 FAX：011-890-2673
厚別区生活支援推進員 結城 寿美江・千葉 由希

掲載内容において営業時間および内容等が変更になる場合があります。
ご利用の際はお問い合わせなど確認の上お出かけ下さい。

厚別区生活支援ポータル



厚別中央地区 【楽笑くらぶ さわやか】

第1・3木曜日に厚別老人福祉センターで体操をしている。参加時には、お互いの安否確認をするアットホームなサロンである。



南地区 【楽トレ大谷地】

体操・ストレッチ運動を主に毎週金曜日、大谷地団地町内会館で開催。運動習慣には「皆で楽しむのが一番」をモットーに活動中!! 作成は今回のみだが「認知症マップ」を地域の興味ある方に知ってもらう為、皆で協力し20個作り施設には寄贈している。



青葉地区 【青葉中央公園】

4月中旬以降から水芭蕉や桜が順番に咲き始め、小鳥が巣箱の餌を食べたり、木にとまっている姿が見れるかもしれません。散歩へ行ってみてはどうでしょう♪



厚別西地区 【厚西ジム】

厚別西地区センターにて毎週火曜日行われている体操がメインのクラブです。スクリーンに投影されたDVD映像を見ながらいろいろな体操に取り組んでいる。



【あつべつ西紙袋ランタンフェスティバル】

今回は3,000個の紙袋ランタンがやわらぎ斎場厚別西の『やわらぎマルシェSP』と連動で2年ぶりに行われた。(2/11)



もみじ台地区 【あじさい食堂】

毎週第2第4金曜日、地域の方たちがボランティアでお弁当を作り配食をしている。年末には大学生ボランティア(札幌学院大・北大)24日には企業(ネット玖道都)から支援の他社員も一緒にお弁当作りが行われた。連日の催しに利用者から感謝の声と笑顔。喜んでもらえたことでスタッフもにっこり!(12/23・24)



厚別東地区

【厚別東高杉会】

毎月第1第3火曜日、原始林会館を拠点に趣向を凝らし、インドアやアウトドアで活動をしている。今回は新年会の様子を紹介。アトラクションでは皆大笑い!まさに笑福でした。(1/10)



【東福まちふれあいサロン】

福まちの活動の一つ「歌声喫茶」が行われた。アコーディオンの演奏に合わせて久々の合唱。曲への想いに涙したり合間合間トークに笑いありと年末のひと時を楽しんだ(12/16)



【Let's冬の健康チェック】

もみじ台ホクノー健康ステーションでもみじ台地区の老人クラブの方々が参加し、メタボ予防講座と体操が行われた。厚別区保健センターによる健康測定や健康相談もあり、真剣に耳を傾け測定にも取り組んでいた。(2/22)

