



北海道の夏も本州のように暑い日がありますが、過ごしやすい日は、お出掛けしてみてくださいはどうでしょう♪

お住いの地区の社会資源や、地域活動の情報を裏面でご紹介します。また、新しい職員が加わりましたので、紹介させていただきます。

厚別東地区・厚別北地区・厚別西地区・もみじ台地区を4月から担当することになりました西村です。

千葉と一緒に、皆様が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように一緒に考えていきたいと思っています。

これからよろしくお願いいたします。

【春から夏にかけて楽しく過ごすための豆知識】

春から夏へと変わる7月以降は、ミネラルやビタミン豊富な夏野菜や、栄養豊富な魚がお店に並びます。

旬の食材は栄養素が高く手に入りやすいので、日々の食事に取り入れ、体の調子を整えてみてはどうでしょう。

天気の良い日は外に出て、イベントに顔を出してみたり、地域で活動している団体に、参加してみると楽しみが見つかるかもしれませんよ～



○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。

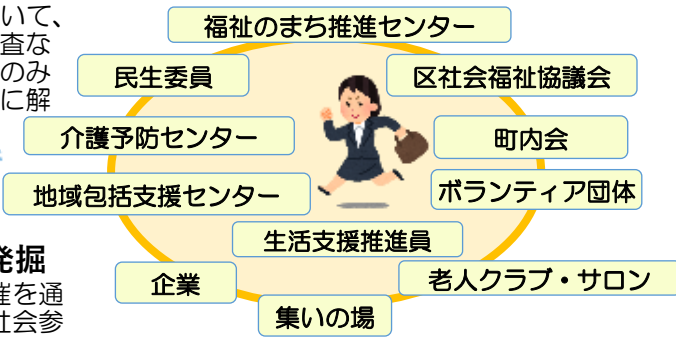


○困りごとの把握・共有

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 西村 麻由・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

【厚別中央寿会】

第1.2.3金曜日、厚別信濃
会館で2部構成で開催!!

1部は体操や歌、脳トレな
どを行い、2部は折り紙や麻雀、カラオケ、茶話
会などのグループにわかれ、楽しまれています♪

【サロンあんらく】

毎週金曜日に、安楽寺で運
動や脳トレ、外出行事など
色々な活動を開催!!



青葉地区

【札幌青葉郵便局作品展】

4月は森山さんのイラスト展
5月は森木さんの絵手紙・水墨
画・墨彩画展がありました。
札幌青葉郵便局で作品展が開
催される時は、ポータルサイ
トのお知らせで紹介します。
ぜひ行ってみてみましょう。



【イキイキ健康体操 ダンスうんどう】

青葉会館で毎月
開催。身体の内
造について学ん
だあと、音楽に
合わせて運動!



南地区

【caféラベンダー】

3年ぶり4月10日から再開!!
定休日は土・日。営業時間は
10:00~14:00に変更。
陽の光が入り、ゆっくり過ごせ
る雰囲気はそのままですよ~



各地区の活動の様子

【詳しい内容は、ポータルサイトに掲載】

厚別東地区

【パンダサロン】

厚別東地区の住宅地にある黄色いお
うち。高井さん宅
ここでは月に2回(毎月第2・4水曜日
13:30~15:00)に
パンダサロンをオープンしています。
対象は厚別東地区にお住いの高齢者
の方。
定員は10名です。
ここでは、足腰を保つための簡単な
体操やお茶をしながら皆さんで楽し
く交流しています。

申し込み制になりますのでご興味のある方はお問い合わせください。

【厚別原始林通郵便局】

今月の厚別原始林通郵便局作品展示は、
大野美津子さんの羊毛フェルトでした。
羊毛フェルトの可愛いわんちゃんたちに
癒されますよ。ぜひ行ってみてはどうで
しょうか??

どちらもポータルサイトに
掲載中です。

