

『困ったときは、お互いさま』を気軽に言える厚別に！

皆さんのお手伝い、初めの一步を
お待ちしております！

興味はあるけど、きっかけがない…

困った時は、お互いさま～って言い合えたらいいな

どんな事が必要とされているの？

私でも何か手伝えることがあるかな



住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、世代に関係なく『困った時は、お互いさま～』と言い合い、皆で助け合える地域にしませんか。

どのようなことが助け合いになるのか、まずは、地域で活動している団体で、ちょっとお手伝いしてみませんか？気軽に参加できる体験先一覧表です。

見るだけでも良いので、ぜひ手に取ってみて下さい。

【問い合わせ先】

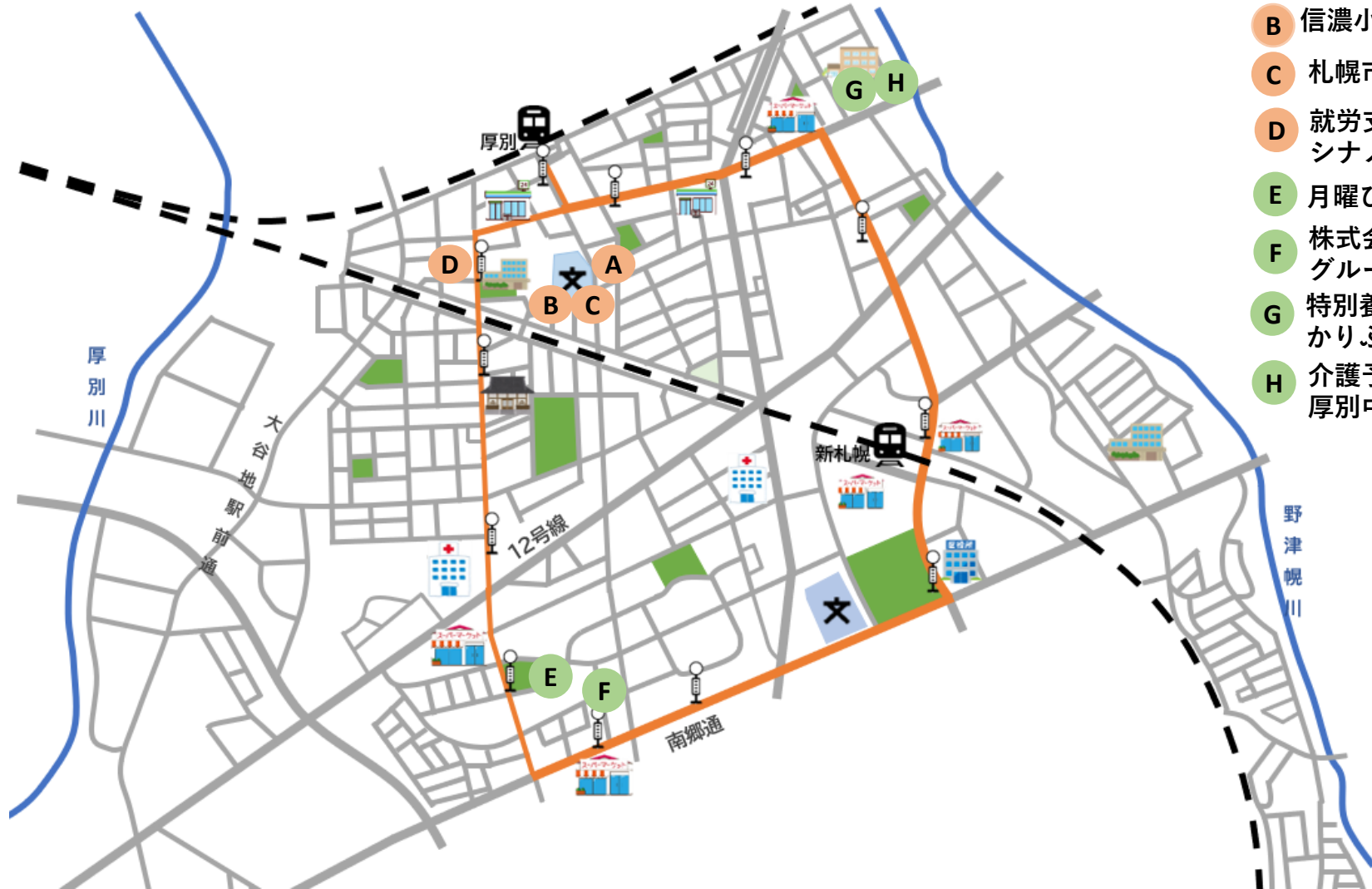
一札幌市生活支援体制整備事業一

医療法人重仁会 厚別区生活支援推進員 千葉 (011-807-5500 090-9846-2009)





厚別中央地区 地域活動体験できる団体一覧



- A こども食堂「もくきち」
- B 信濃小学校親父の会
- C 札幌市立信濃小学校
- D 就労支援事業所
シナノガーデンコスモス
- E 月曜ひばりが丘サロン
- F 株式会社アムケア
グループホームまどべ
- G 特別養護老人ホーム
かりぷ・あつべつ
- H 介護予防センター
厚別中央・青葉

【こどもに関する団体・地域食堂】

子どもとの関わりが好きな方、お手伝い
お待ちしております。
友達や家族と一緒にの参加も大歓迎！



A こども食堂「もくきち」

- ・住所：厚別中央4条4丁目1-21
- ・開催日：第4木曜日
- ・活動時間：15:00～18:30

【体験活動】

- ・調理や、こども達の遊び相手
- ・祭事に合わせたイベントでは、一緒に運営から携わってみませんか。

【体験活動者に伝えたいアピールポイント！】

- ・アットホームな雰囲気の中、こども達と遊んだり、一緒に食事したりすることにより、元気をもらえます。
また、スタッフと一緒に調理する中で、子育てに関する悩みなどを相談できます。



ポータルサイト
QRコード
交流・居場所を
検索。



B 信濃小学校親父の会

- ・開催日：土日が多い。
- ・活動時間：イベントの開催によって時間が違う。

【体験活動】

- ・特に決まった役割はありませんが、活動の中でこども達と一緒に遊んだり、見守ったり、イベントの運営など手伝ってもらえると嬉しいです。
- ・打ち合わせから参加していただき、今後どのような活動を子供たちに提供できるかなどの意見を出し合ってみませんか。

【体験活動者に伝えたいアピールポイント！】

- ・こども達と一緒に活動することで、童心に帰れます。
また「できる人が、できる時に、出来る事を」をモットーとしているので無理なく活動できます。



C 札幌市立信濃小学校

- ・住所：厚別中央4条3丁目6-1

【体験活動】

- ・こどもたちの登校時の見守り
- ・学校周りの清掃や落ち葉拾い

【体験活動者に伝えたいアピールポイント！】

- ・登校時に子どもたちの安全を、見守って欲しいです。地域の皆さまの多くの目で守って頂けませんか。子どもたち安心して学校に通えます。
- ・学校周辺の清掃や、落ち葉拾いは、学校にとっても地域の皆様にとってもとてもありがたい活動です。



D 就労支援事業所 シナノガーデンコスモス

- ・場所：厚別中央5条2丁目5-6
- ・営業時間：月～金ランチ・軽食
11:00～15:00
(ラストオーダー14:30)
- ・定休日土日祝

【体験活動内容】

- ・イベントや行事がある時のお手伝い
- ・食器洗い、店内や店外周りの清掃

【体験活動者に伝えたいアピールポイント！】

- ・事業所にいる方達は、皆さん明るく楽しい場所なので、緊張することなく、活動出来る環境です。



ポータルサイト
QRコード
会食・茶話会を
検索。



【高齢者に関する団体】

皆さんの趣味・特技を活かしてみませんか。
一緒に楽しんでくださる方を募集！



E 月曜ひばりが丘サロン

- ・活動場所：厚別中央1条3丁目7-②
ひばりヶ丘西集会所
- ・活動時間：毎週月曜日13:00~14:30

【体験活動内容】

- ・歌に伴奏をつけてくれる人を募集（楽器はなんでもok）
- ・高齢の方にもできる体操や、歌遊び、健康を保つ方法を教えてほしい
- ・重いテーブルや椅子のセッティング、後片付け

【体験活動者に伝えたいアピールポイント！】

- ・準備や後片付けを、一緒に手伝ってもらえると助かります。
- ・伴奏に合わせて歌えると、私達も歌いやすいです。一緒に楽しみましょう。
- ・体操や、歌遊び、健康を保つ方法を教えてもらうことで、日々の生活のヒントにしたいです！



ポータルサイト
QRコード
サロンを検索。



F 株式会社アムケア グループホームまどべ

- ・住所：厚別中央1条3丁目4-16
- ・定休日：なし
- ・活動時間：散歩10:00~11:30
レク14:00~15:30

【体験活動内容】

- ・近所を一緒に散歩
- ・手品・歌・演奏など皆さんの特技の披露
- ・体操やゲーム
- ・書道・生け花・絵手紙・体操などを教えてほしい

【体験活動者に伝えたいアピールポイント！】

- ・認知症の方が、明るく暮らしている様子や、一緒に散歩し会話出来る楽しみを知って欲しいです。
- ・皆さんの趣味・特技を生かし、共に楽しむ時間にして頂けたら嬉しいです。



G 特別養護老人ホーム かりぶ・あつべつ

- ・住所：厚別中央5条6丁目5-20
- ・定休日：なし
- ・活動時間：中庭作業 10:00~11:00
車椅子清掃14:00~15:00（木曜日）

【体験活動内容】

- ・憩いの場である中庭の草むしりや木の剪定（冬季以外）
- ・入居者さんが使用している車椅子清掃

【体験活動者に伝えたいアピールポイント！】

- ・平成5年に設立し、令和5年で30年を迎えます。地域に根差した施設を目指して、職員一丸となり、日々奮闘しています。中庭は、入居者さんにとって憩いの場。庭づくりに協力して頂けるとうれしいです。



H 介護予防センター厚別中央・青葉

- ・住所：厚別中央5条6丁目5-20
- ・活動時間：10:00~11:00・13:00~14:00
13:30~14:30（開催場所により違う）

【体験活動内容】

- ・予防センター主催のすこやか倶楽部で、場を盛り上げてほしい
- ・オカリナ・手品・ハーモニカ・コーラスなど、特技を披露してほしい

【体験活動者に伝えたいアピールポイント！】

- ・厚別中央地区、青葉地区の会館や、団地集会所で月に一度すこやか倶楽部の活動をしています。お住いのお近くで活躍していただけます。
- ・福祉の資格を持った専門職が主催しています。
- ・アイデア満載のプログラムを計画しています。ご一緒に楽しみながらボランティア体験をしてください。

