

回覧の目次

<お知らせ>

1. みんなで楽しくふまねっと運動！！（1枚）
2. 家トレ介護予防教室（1枚）
3. 社協だより（3枚）

主催 幌西地区連合町内会 会長 土井 清純
" 保健部 理事 片岡 うつ子
" 保健部 部長 荒川 明子

みんな楽しく ふまねっと運動!!

日 時 **9月7日(水)** 午前10時~12時

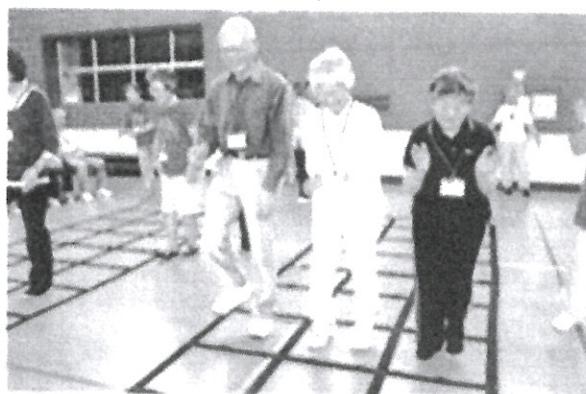
場 所 **幌西会館** (南11条西14丁目)

申し込み方法 **先着 25名** 定員になり次第〆切

※ 運動出来る服装で ・ 飲み物はこちらで用意します。

ふまねっと運動で生涯現役歩行者を目指そう!!

ふまねっと運動・・・50センチ四方のマス目で出来た大きな網を床に敷き、この網を踏まない様にゆっくり歩く運動です。失敗するほど交流の輪が深まります



★ 申込み 幌西会館 TEL561-3256 9月5日(火)まで

幌西会館 (土・日・祝日休み) © 平日 8:45~17:15 にお願ひします

自宅で筋トレ

はじめます!

～家トレ介護予防教室～

スマートフォンやパソコン・タブレットを使って、
自宅で筋トレやストレッチをしてみませんか？
コロナ禍で外出の機会が失われますので、
体力面&精神面の低下を防ぎましょう！



日時： 9月21日(水)

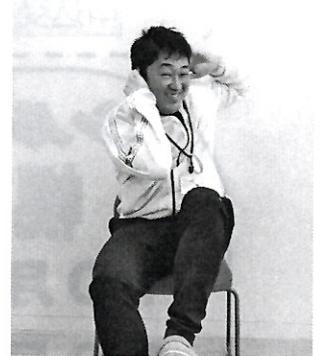
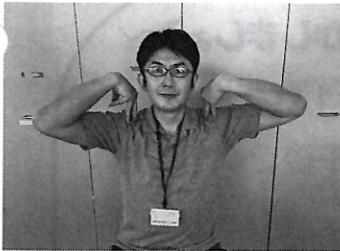
10月5日(水)

10月26日(水)

11月9日(水)

11月30日(水)

時間は、10:00
～10:30です♪
15分前から入室
できますよ～☆



対象：曙・幌西地区にお住いの概ね65歳以上の方

参加費：無料 ※接続に伴う通信料は自己負担となりますが、Wi-Fi(ワイファイ)があれば、通信料の負担はありません。

定員：10名様

随時、お申込みを受け付けています♪

<全面的にサポートします!>

- ・興味はあるけど、使い方がわからない
- ・アプリって? Wi-Fiって?

ZOOM

ミーティングID 248 754 5203

ミーティングパスコード 123

お気軽に参加して下さいね♪
気分転換できますよ! 気持ち
いい汗を流しましょう☆ 秋山



私たちが担当します! 自宅でも
体操できるお手軽さを、ぜひ
体験して下さいね～♪ 吉澤



裏面あり

◆◆◆◆◆地域の一番身近な相談窓口◆◆◆◆◆



社会福祉法人 溪仁会

札幌市中央区介護予防センター 曙・幌西

(受付時間: 平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分まで)

☎633-6055

担当: 秋山・吉澤

幌西地区10月のプログラムご案内

◆ご自宅出発前に検温頂き、37℃以上や咳・倦怠感等風邪症状がある場合は参加を見合わせて下さい◆

お一人様でもお気軽にご参加ください♪参加は無料です！

すこやか倶楽部

10月11日(火)「フレイル予防を しましょう！」

【場所】幌西会館 南11西14(2階)

【時間】午後1時30分～午後3時

【定員】30名様

(株) 明治から講師が来
ます！是非ご参加を♪



申込受付：9/20(火)9時～

※後半、体操も実施します！

シルバー健康教室

～頭と体を楽しく動かしましょう～

幌西会館

【場所】幌西会館 南11西14(2階)

【時間】午後1時30分～午後2時45分

10月18日(火)

【定員】各30名様

10月25日(火)

申込受付：9/20(火)9時～

伏見会館10月4日(火)

筋トレ&ストレッチをします～！

【場所】伏見会館 南14西18(1階)

【時間】①午後1時30分～午後2時30分 ②午後3時～午後4時

【定員】各14名様 申込受付：9/20(火)9時～



やわらぎ斎場 10月19日(水)

【場所】やわらぎ斎場 伏見別邸 南13西21

【時間】午前10時～午前11時15分

【定員】14名様 申込受付：9/20(火)9時～



脳トレ&下半身
強化がメイン♪

裏面あり

※参加される際は、水分補給のお飲み物をご持参ください

特技や趣味・技術を地域で 活かしてみませんか？！

- ・うた ・踊り ・手芸 ・工作
 - ・雑学(食事や健康に関して)
- など、披露したり教えたりしたい方を**大募集**しています！

「お気軽にご相談下さい」

- ・介護保険を申請してサービスを受けてみたい
- ・体力、気力が落ちてきた
- ・集える場所を知りたい
- ・近所の高齢者が心配…など



募集！福祉除雪 地域協力員

札幌市および社会福祉協議会では、高齢者や障がいのある方を対象として、通院や買物などの外出時に支障となる、道路に面した住宅の出入口と玄関先までの通路(敷地内)を地域協力員が除雪する福祉除雪事業を行っています。

また、除雪を行うとともに、利用世帯の方の見守りにも繋がる活動となっています。今冬の活動に地域協力員としてご参加いただける個人・企業・団体等を募集します。

地域協力員は、以下の活動が可能であれば、年齢や性別は問いません。
ボランティアグループ、NPO、福祉施設、学校、企業などでの登録も可能です。

活動内容

活動期間	令和4年12月1日(木)～令和5年3月25日(土)
除雪日時	道路除雪が行われた日の12時(正午)ころまで(原則1日1回)
除雪範囲	出入口は概ね幅1m50cm、敷地内は歩行に支障のない概ね幅80cm
担当世帯	1世帯から可。1世帯の除雪を複数の方で担当いただくことも可

活動費

活動期間終了後(3月末)、担当世帯1世帯につき21,000円をお支払いします。(例:3世帯担当した場合は63,000円)。なお、利用世帯に途中解約があった場合は、月割りで活動費を算出いたします。

申込方法

裏面に必要事項をご記入の上、10月4日(火)までにFAX又は郵送にて下記までご送付ください。

(本票が回覧用チラシで記入困難な場合等は下記にお問い合わせ願います)

◆◆◆ 地域協力員からの声 ～アンケートより～ ◆◆◆

やりがい

～個人～

利用者から「ご苦労様、大変助かります」と声をかけられた時はやりがいを感じます。健康に留意した規則正しい生活となり満足しています。

地域貢献

～企業～

地域の皆様のお力になれて感謝しております。社員にもあたたかいお言葉をかけていただき、とてもはげみになっております。

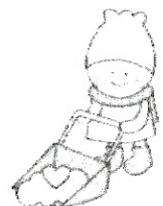
体づくり

～学校～

冬季の生徒の体づくりと、地域貢献を行えるこの活動は、大変意義深いと思います。

お申込・お問い合わせ先

〒060-8612 札幌市中央区大通西2丁目9 中央区役所反庁舎5階
社会福祉法人 札幌市中央区社会福祉協議会
電話 281-6113 FAX 208-0881



FAX

208-0881

福祉除雪「地域協力員」登録用紙

下記のとおり、令和4年度福祉除雪「地域協力員」として登録いたします。

ふりがな 氏名 (企業・団体名等)		性別 年齢	男・女 歳
住所	〒		
電話番号 FAX番号	() - FAX (□TELと同じ)		
所属町内会名	町内会・自治会		
除雪作業 活動可能 エリア	<input type="checkbox"/> 向こう3軒両隣の範囲であれば協力できます <input type="checkbox"/> 同じ条丁目の範囲であれば協力できます <input type="checkbox"/> 同じ単位町内会の範囲であれば協力できます <input type="checkbox"/> 連合町内会の範囲であれば協力できます <input type="checkbox"/> その他 (応相談)		
活動可能 世帯数	<input type="checkbox"/> 1世帯のみ <input type="checkbox"/> 近隣なら複数世帯可能 (_____ 世帯くらい) <input type="checkbox"/> その他 (応相談)		
備考			

※利用世帯の申込み状況によっては、ご希望に添えない場合や活動がない場合もありますので
ご了承願います。

※備考には、本会に対する連絡事項などがあればお書きください。

また、グループや家族など複数の人数で活動する場合など、その旨をお書きください。

※個人情報の取り扱いについて

個人情報の取り扱いには細心の注意を払い、下記の目的で使用いたしますので、予め同意願
います。

- ・ボランティア活動保険にかかる保険会社への届出
- ・福祉除雪事業の維持、改善に必要な基礎資料および調査 (アンケート等)
- ・利用世帯とのマッチングのため、地区福祉のまち推進センター (町内会等) へ提供

【お問い合わせ先】

札幌市中央区社会福祉協議会

住所：札幌市中央区大通西2丁目9 中央区役所仮庁舎5階

電話：281-6113