

# 福まち かわら版

福祉のまち推進事業は、「住み慣れた家で安心して、ずっと暮らしたい」というみんなの願いをみんなで支える事業です。

近年の社会環境、世帯状況の変化に伴い、地域における人間関係の希薄化が進み、コロナ禍においてさらに社会的孤立が大きな問題となっています。今まで以上に身近な地域での、見守りや支え合い活動が必要になってきています。

そのため、各連合町内会単位に設置されている地区福祉のまち推進センター（以下「地区福まち」）では、住民同士の支え合い活動を広げていくために、さまざまな取り組みを行っています。

## 西地区 気軽に参加できる新しい取り組みがスタート 多彩な内容で「ふれあい交流」の場を広げていきます！

西地区は、戸建て住宅とアパート、高層マンションが建つ都心部に近接した地域です。

西地区福祉のまち推進センターは平成12年に開設され、高齢者の健康づくりや交流活動に力を入れてきましたが、ここ2年程はコロナの影響で福まち活動が思うようにできませんでした。

しかし、その間、これからの福まち活動について悩みながらも皆でアイデアを出し合い、企画を練っていました。

「地域の高齢者から“会話できるところが少ない”という声も聞かれ、誰もが気軽な気持ちで集まれる場をつくるのが大事だと思いました。人それぞれ興味・関心が異なりますので、多彩な内容でセミナーやサロンのメニューを考えました」と西地区福祉のまち推進センターの加藤会長。

ふれあい交流事業の第1弾として、9月28日に司法書士を講師に迎え、『相続セミナー』を開催。会場は多くの参加者で埋まり、熱心に質問する姿も見られ、関心の高さがうかがえました。

西地区民児協会長でもある杉山代表幹事は、「転入者が多い地域柄、住民同士の交流が希薄になりがち。こうしたイベントは、顔見知りになるきっかけにもなり貴重。マンションの掲示板に案内チラシを貼ってもらう等周知方法も検討しているところですよ」と話します。

また、西地区は、従前から連町女性部が中心となり、地域住民の健康づくりに力を入れてきました。「福まちで行っている『はつらつ健康教室（月3回開催）』では、休んだ人の家に大

西地区福祉のまち推進センター役員の皆さん



代表幹事 杉山 智氏 (民児協会長)  
会計幹事 金澤邦子氏 (連町女性部長)  
会長 加藤 登氏 (連町会長)

丈夫か様子を見に行く等さりげない見守りも行っています。今年の新しい企画をとおして、福まち活動が少しずつ浸透していくのではないかと希望を持っています」と女性部長の金澤会計幹事。

年度内に『マンドリン演奏会』『フラワーアレンジメント』『スマホ教室』の開催が決まっている西地区福まち。「参加者の意見や要望も取り入れ、幅広い層が参加できるいきがづくり、ふれあい交流活動を充実させていきたい」と語る加藤会長。西地区のこれからの活動が楽しみです。



▲9月28日開催「相続セミナー」



▲月3回開催「はつらつ健康教室」

## 南円山地区 福まち研修会が開催されました

令和4年7月19日（火）、35名の福祉推進委員が出席され、南円山会館で福まち研修会が開催されました。Ka.ELLE 野嶋成美代表を講師として、「ダブルケアを共に考える」をテーマに講演を行っていただきました。「子育て」と「介護」等が重なる状態をさす「ダブルケア」。普段聞き馴染みのないこのことばの定義の説明の後、実は現在の日本の抱える晩婚晩産化、少子

高齢化や近所付き合いの希薄化が主な要因であること、誰もがダブルケアに直面する可能性があることを学びました。参加された方からは「講義がわかりやすかった」、「実は自分も過去にダブルケアであったことに気付いた」、「近所付き合いについて考えるきっかけになった」との声が寄せられました。



▲講師のわかりやすい説明が好評でした



▲真剣な様子で講義に耳を傾けていました

## 苗穂地区 苗穂地区健康づくり講座が開催されました

令和4年9月14日（水）、苗穂地区連合町内会、苗穂地区福祉のまち推進センターの共催事業で、33名が参加され「苗穂地区健康づくり講座」が開催されました。普段の健康測定では珍しい肌水分量のチェック、血管年齢、垂直跳びなどの項目がありました。さらに、明治安田生命の協力で手のひらをセンサーにあてるこ

とで野菜摂取量がわかるベジチェックなどの測定機械もあり、シニアの方だけでなく子育て世代の方にも大好評でした。今回の測定会に参加した理由をアンケートで尋ねたところ「自分の体の健康の状態を知りたいから」という意見が多く、苗穂地区にお住まいの皆さんの健康づくりへの関心の高さがうかがえました。



▲当日は多くの方が測定に訪れました



▲珍しいベジチェックのコーナーの様子

シリーズ

# 深ボリ! 社協の魅力



中央区には、札幌市社会福祉協議会が運営する様々な事業所・センターがあるをご存知でしょうか。各拠点の魅力やおすすめポイントなどを、シリーズで紹介していきます。



中央ヘルパーセンター  
ナイトケアセンター  
サービス提供責任者 成田職員  
なりた

私が紹介します!



## 今回は… ナイトケアセンター(夜間対応型訪問介護)

～夜間の安心をまもる。「自宅で暮らしたい」という想いにこたえるために～

ナイトケアセンターは、午後8時から翌朝8時までの夜間に必要な身体介護サービスを提供しています。日中介護に比べ、夜間対応で訪問介護を行う事業所は多くはありません。

「家族も休んでいる夜間、少し不安なこの時間帯をサポートしてくれるサービスがあれば、自宅での暮らしを続けることができる」そうした想いに応えることで、私たちは利用者さんの在宅生活を支えています。

### ナイトケアセンターの業務について教えてください

夕方4時30分。日勤の職員と入れ替わるように出勤して、私たちの一日が始まります。ナイトケアセンターでは夜間から早朝にかけて、定期的な巡回や緊急通報によって自宅に訪問し、必要な介助を行います。主な活動内容は就寝介助・起床介助、おむつ交換、お身体の清拭など。体位交換のため、一晩に複数回訪問することもあります。ケアコール端末や携帯電話からの緊急通報のほとんどは「ベッドからずり落ちてしまった」「転んで起き上がれない」「排せつの介助してほしい」といった内容です。

ナイトケアセンターの職員は常勤・非常勤あわせておよそ15名。

シフト制の勤務のため、全員が一度に揃うことはほぼありません。しかし、利用者さんの状態やその日の活動内容などは専用のスマートフォンで常に情報共有ができるようになっており、密なコミュニケーションでチーム一丸となった支援を行います。



▲サービス提供責任者藤谷職員(左)と活動前の打ち合わせ

### 成田さんのとある1日

- 16:30 出勤  
引継ぎや活動の準備、事務作業など
- 18:00 非常勤ヘルパーさんが出勤し、活動へ出発! 送り出します
- 19:30 利用者さんのお宅へ出発  
～4軒ほど訪問 途中1時間半の休憩(仮眠)を取ります～
- 7:30 この日最後の活動が終了。センターへ戻ります
- 8:00 記録作成、引継ぎなど
- 9:30 退勤 お疲れ様でした!

緊急通報があれば、  
随時対応。  
すぐに行ける  
ヘルパーを調整します。

### この仕事の魅力ややりがいはどこなところですか?

以前はまったく別の業界で働いていました。自分のこれからの人生を考えたときに、「社会貢献できる仕事をしたい」という気持ちがあり、社協のナイトケアセンターで働いている知人からの勧めもあって、資格を取り介護職に挑戦することにしました。実際に働いてみて、この仕事の魅力を感じています。利用者さんが目の前にいて、顔を合わせてやりとりし、自分の手で支援する。「喜んでもらっている」「人の役に立っている」ということを直接感じられることが、やりがいに繋がっています。



▲安全第一で行ってきます

### DATE

#### ナイトケアセンター

住所 札幌市中央区北1条西13丁目4 FWD札幌ビル1階  
TEL 208-3800 FAX 272-4024  
サービス提供時間 午後8時～翌朝8時(年中無休)  
サービス提供エリア 市内全域

初心者 札幌市社協の各ヘルパーセンターでは大歓迎  
ヘルパーを募集しています

詳細はお気軽にお問い合わせください  
札幌市社会福祉協議会 職員課 623-0010

ぜひ一緒に働きましょう!



## 賛助会員の募集

本会が行う地域福祉事業に賛同し、ご入会頂ける方は事務局までご連絡をお願いいたします。

たくさんの皆さまのご支援をお待ちしております。

会費(年額)

▶個人(1口)… 1,000円

▶団体(1口)… 10,000円

### 令和4年度賛助会員にご加入いただきありがとうございました

(個人) ・朝倉 良様 ・坂井多恵子様 ・高田 耕様 ・中川 雅己様  
・牟田口美樹様 ・茂木 秀則様 以上、中央区役所の皆様(五十音順)  
・札幌市社会福祉協議会中央事業所職員 ・総合支援センターえがお職員

## 災害ボランティアセンター支援に関する協定を締結しました

札幌中島ライオンズクラブ、札幌インフィニティライオンズクラブと札幌市社協、中央区社協が「自然災害発生時における災害ボランティアセンター支援に関する協定」を結びました。

この協定では、災害発生時に社会福祉協議会が災害ボランティアセンターを設置した場合に、両ライオンズクラブから災害ボランティア活動に必要な資材提供や人的支援などを受けるといふものです。

今回の協定は、大規模自然災害への備えとしてとても心強いものであり、災害ボランティア活動の取組みの大きな一歩となりました。この協定を機に平時から連携を深め、誰もが安心して暮らせるまちづくりをすすめていきます。



▲協定調印式を執り行いました

## 社会福祉法人 札幌市中央区社会福祉協議会

〒060-8612 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：011-281-6113 FAX：011-208-0881

ホームページ <http://www.sapporo-shakyo.or.jp/about/chuo-shakyo/>

フォローしてまも!



@mamorin93





2月11日(土・祝)

1F 多目的ホール

開場 13:30

開演 14:00

旭山公園通地区センターは、開館20周年を迎えました。寒さ厳しい季節ではありますが、素晴らしい演奏と心に響く歌声をお楽しみください♪

入場無料

定員 150人

旭山公園通地区センター20周年記念

箭原顕プロデュース“永遠のポップス&ジャズ”

アフタヌーンコンサート



《出演》

箭原顕(ボーカル&ピアノ)・Honey Bee(MIZUHO、松田宮佳、箭原顕)

サッポロジャズクワイア

伴奏：大山淳(ドラムス)・豊田健(ベース)・飛澤良一(ギター)



《曲目》

君の瞳に恋してる・A列車で行こう・明るい表通りで  
イエスタデイ・レットイットビー・星に願いを 他)

《受付方法》

2月1日(水)9時~17時電話または窓口で受付し、先着順に予約番号をお知らせします。TEL011-520-1700 当日受付時に予約番号とお名前を確認させていただきます。  
また、当日はマスクの着用、上履き、外靴を入れる袋をご持参ください。

※当日(2/11)は関係車両以外の駐車できません。公共交通機関か周辺の有料駐車場をご利用ください。

# 年末年始休館日のお知らせ

令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)

は年末年始のため休館とさせていただきます。

図書室についても令和4年12月29日(木)～令和5



年1月3日(火)まで休室となります。返却ポストは利

用できません。ご不便をおかけしますがよろしく願いい

たします。

## 講座のご案内

たくさんのご応募お待ちしております。

| 講座名  | 内容  | 定員 | 受講料    | 教材費    | 開講日                   | 時間              | 申込日                                     |
|--|---|----|--------|--------|-----------------------|-----------------|---|
| 天然素材で作る<br>手作り化粧品<br> | 天然素材で、肌<br>にやさしいロー<br>ション、クリー<br>ム、ファンデー<br>ションを作りま<br>す。(女性対象) | 8人 | 1,000円 | 2,200円 | 2月26日<br>日曜日<br>(全1回) | 10:00～<br>12:00 | 「広報さっぽろ」<br>「札幌からのおし<br>らせ」<br>2月号に掲載予定 |
| 簡単おから味噌<br>作り講座<br>   | おからを使って<br>「火を使わな<br>い」手作りみそ<br>を仕込みます。                         | 8人 | 1,000円 | 600円   | 2月28日<br>火曜日<br>(全1回) | 10:00～<br>12:00 | 「広報さっぽろ」<br>「札幌からのおし<br>らせ」<br>2月号に掲載予定 |

●上記講座は、講座名、開催日、受付方法、内容、受講料等変更する場合がありますので詳細は、旭山公園通地区センターHP・毎月発行される「広報さっぽろ」・「札幌市からのお知らせ」の中央区版をご覧ください。

●新型コロナウイルス感染症の状況によって中止または延期になる場合がありますので、予めご了承ください。

# ひだまり通信

第 9 号

令和 4 年 11 月

老蘇会

南 14 条西 18 丁目

011-676-3131

## ひだまりエッセイ

新型コロナとスーパーマリオ

新型コロナウイルス感染症が流行しています。高齢者にとつてはまだまだ大変な病気です。

静明館診療所では発熱外来をしていて、新型コロナウイルス感染症患者の診療をしています。よく罹患してから10日以上が経過して、隔離期間が終了してから外出などして良いのか、人に感染させる危険はないのかと質問があります。

10日以上経過して発熱などの症状がなければ感染させないと言われています。また、罹患後はしばらく(1〜2ヶ月くらい)のように、新型コロナウイルスに罹患することもあります。隔離期間が終了した頃は新型コロナウイルス感染症には感染もしないし、感染もさせない

無敵状態になります(もちろん他の感染症には罹る可能性はありますヨ)。

テレビゲームのスーパーマリオがスターをゲットしたら、全身が光り出し敵を寄せ付けないう「無敵マリオ」になります。もちろん新型コロナウイルスに罹患しない方が良いのですが、これだけ流行しているときと罹患することもあります。「無敵マリオ」の間は外出を多くして、隔離期間で鈍った体をリフレッシュしてみることをおすすめします。チャラッラ、ララッララーン

静明館診療所 医師 大友 宣



無敵マリオ

## 「ひだまりギャラリー」

静明館の1階、入り口からエレベーターまでのスペースで地域の皆様のアート作品を展示しています。10月は、高齢者住宅に入居されている方の「書」を、11月は北区にある障がい者デイサービスの「ダイタイ染め」を展示しています。展示は不定期ですが、高齢者住宅に住んでいる方々やご家族様、通いサービスで施設にくる方々、何より職員が楽しんでます。

〈デイサービスムーチョさんから〉

令和元年に開所した当時から行ってきた活動の1つがダイタイ染めです。ムーチョのメンバーがボトルに入った染料を白い布にかけ、色付けていきます。色が混ざり合い、仕上がった時はいつも驚きがあります。

みんなで楽しむ事を大切に活動しています。



発行: 医療法人財団 老蘇会

静明館診療所

サービス付き高齢者向け住宅あいのて

静明館訪問看護ステーションののほなぞらいろ

小規模多機能型居宅介護つるがめ

老蘇訪問介護事業所

静明館居宅介護支援事業所はれのし

# ほっと

第 37 号



幌西地区連合町内会・幌西地区交通安全実践会



## 誰もが安心・安全に歩けるまちに

幌西まちづくりセンター  
所長 杉本真弓

今年の4月に幌西まちづくりセンターに所長として着任しました杉本と申します。

着任して初めて関わった地区の行事が、4月6日の幌西小学校入学式での「交通安全特別啓発」でした。その後、7月13日の「夏の交通安全街頭啓発」、9月20日の「秋の交通安全街頭啓発」など、幌西地区の皆さんの交通安全の啓発に係る様々な行事に参加させていただきましたが、たくさんの方々からこれらの行事に参加され、熱心に交通安全運動に取り組まれていることに驚きました。

また、このような行事以外でも、地域の方が朝早くから、通学する子どもたちを交差点などで見守る姿を拝見し、こんなに車通りの多い道路でも、子どもたちが安心して通学できているのは、地域の方々が見守っているおかげなのだなど日々実感しており

ます。

そのような中ですが、札幌市内における交通事故件数が、前年に比べて今年は大幅に増加しているそうです。

先日通りすぎりに、自転車同士の接触事故現場に遭遇しました。最近ではスピードを出して歩道を走る自転車も見かけられ、地域の方から「歩道で自転車とすれ違う時や、後方からスピードを出して追い抜く自転車が怖くて歩けない」という声もありました。交通ルールやマナーを無視した乱暴な運転により、自動車はもとより、自転車も相手に大きなケガを負わせる可能性があるのだということを念頭に、安全運転に徹していただきたいと願ってやみません。

これからも、地域にお住まいの方々や幌西地区で働いているの方々、警察の方々など、みなさまおひとりおひとりが「地域の見守り隊」として交通安全推進にご協力くださいますよう、よろしく願いいたします。

私もその一員として頑張ります。誰もが安全・安心に歩けるまちを目指しましょう！



9月20日(火) 秋の交通安全街頭啓発



### 繋がる道 一路平安！

9月20日(火) 地域の方が強く抱えている交通事故ゼロの願いをこめ、警察官によるリレーが行われました。

各自治会では、同一時間帯に旗の波による啓発活動を実施。

我が幌西地区をスタートし、交通安全のメッセージカードを紅葉の幹に装飾し、定山溪地区までリレーしました。

途中、各啓発場所に立ち寄り、メッセージカードを受けとり、ゴールで一本の紅葉の木を完成させました。完成した紅葉の木は、南警察署ロビーに展示されました。





## 交通安全で表彰

10月25日(火)、幌西地区交通安全母の会の本間麻里会長が、交通安全の推進及び実践に尽力されたとして札幌市交通安全運動推進委員会から表彰されました。受賞後、「これからも母の会のみなさまと共に楽しく活動していきます。」と話されました。



滑るから…

- 滑りにくい靴をはき、歩幅を小さくして歩く  
車の進路上に転んでしまう危険がある！  
靴の裏全体を路面につけるようにして歩く
- 車が止まったことを確かめてから渡る  
車はスリッパしやすく、すぐに停止できない！
- 次の青信号まで待つ  
あせって渡ると、転びやすい！

見えなくなるから…

# 冬道安全通行の基本

見えなくなるから…

- いったん止まって車に自分の姿を見せる
- 対面通行を心がけ、車の動きに注意する  
背面通行すると、車に気づくのが遅れる！
- 吹雪でも、ときどき顔を上げ、安全を確かめる  
顔をふせていると、車の動きがわからない！

見えなくなるから…

## 「交通安全川柳」作ってみませんか

交通安全について、川柳を作りながら楽しく考えてみませんか？ 川柳は五七五のリズムでユーモアや風刺をする十七音です。口語で自由に交通安全をひねってください。幌西地区に住んでいる、幌西地区で働いている、幌西地区に遊びにくる、など、だれでも応募できます。できあがった交通安全川柳は、幌西まちづくりセンターにお持ちください。(応募期間：令和5年1月31日まで・FAX可) 次号「ほっと」紙上で掲載させていただく予定です。優秀作品5作品には500円分QUOカード進呈！

下記は東京指定自動車教習所協会主催の第13回交通安全川柳コンテスト入選作品です。

- 最優秀賞 「運転に効くワクチンは注意力」……………(ペンネーム 安全第一様)
- 優秀賞 「その自信側から見ればただの過信」……………(ペンネーム しょーじん様)
- 優秀賞 「そのあくび事故へつながる導火線」……………(ペンネーム ままっち様)

## 幌西地区交通安全川柳応募用紙 幌西まちづくりセンター TEL561-3256 FAX552-9265

作品

---

ペンネーム 電話番号

---

お名前

---

ご住所

---

# 高校美術部がポスター作成で 防犯活動の強化

## 特殊詐欺被害防止のために！



高校生が作成したポスターは市電停留場や  
じょうてつバス車内、郵便局、病院へ掲示さ  
れています。(上記写真)

- 被害者の8割以上が65歳以上の高齢者の方となっています
- 犯人から固定電話にかかってくるケースが大半です。

10月末で  
被害件数253件  
(去年同期比146件増)

被害額 約11億4千万円  
(去年同期比  
9億1800万円増)

# 幌 西

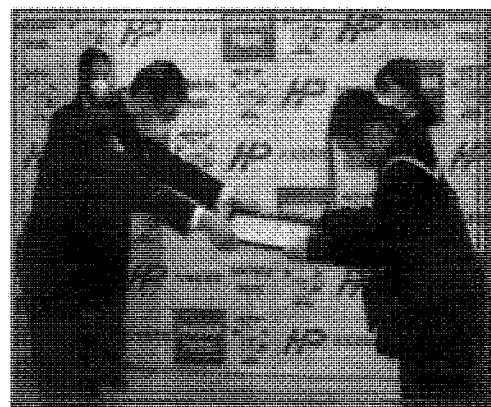
南警察署  
011-552-0110

幌西交番  
011-561-3520

伏見交番  
011-561-5471

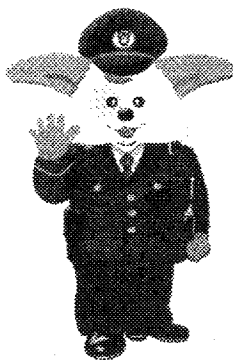
作成者  
高田 菜美

キャッシュカードを見せる、渡す、暗証番号を教える  
携帯を持ってATMへ行って  
市役所や警察官のふりをしてお金を要求する  
宅配便でお金送っては全て詐欺です  
お金を「送る、手渡す、振り込む」前に  
詐欺電話がきたら#9110で相談を！



南警察署長から美術部に感謝状  
贈呈式を行いました。(上記写真)

## 交通事故防止のために！



- ① 飲酒運転は悪質危険！  
年末にかけて飲酒する機会も増えますが「飲酒運転しない  
させない、許さない、見逃さない」を意識しましょう。
- ② 乱横断は危険！  
横断歩道以外を渡ったり、横断歩道があっても信号を無視し  
渡るのは、極めて危険ですのでやめましょう。
- ③ 路面凍結における車道は危険！  
雪が本格的に降る季節となりました。  
路面の凍結を考え、安全運転を心掛けましょう。