

幌西地区連合町内会の皆様へ

令和5年1月吉日

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 **2月13日(月)** 午前10時~12時

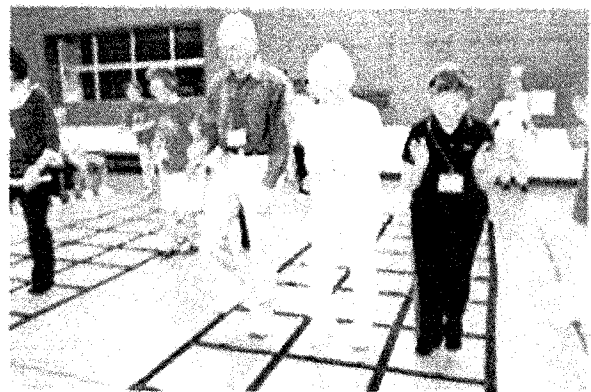
場所 **幌西会館** (南11条西14丁目)

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 2月9日(木)迄

幌西会館(土・日・祝日休み) ◎ 平日 8:45~17:15 にお申し込みます

ひだまり通信

第10号

令和5年1月



011-676-3131

ひだまりエッセイ

訪問看護というサービスを ご存知ですか？自宅など生活を送っている場に看護師などが訪問するサービスです。老蘇会には中央区に静明館訪問看護ステーションのほな、西区にそらいろサテライトという事業所があり、16名の看護師と3名の理学療法士が訪問看護サービスを提供しています。

看護師が来てなにをしてくれるの？入院すると病院で看護ケアを受けますが、それを家でしてもらおうとイメージしてもらって構いません。病気や症状の状態を把握して必要な対処をしたり、自宅で点滴をしたりなどの医療行為も可能です。大きく違うのは生活の中に入らせていただきますので、よりその方の生活や考えなどに寄り添った看護ケアを

提供できるという点です。退院したがひとり暮らし、体調になにかあったときのこと、心配、いろいろな病院から薬をたくさんもらっており忘れずに内服するのが大変、最近母親の元気がなく食べる量が減ってきた、どうしたらいいのだろうかと不安：そんなときには訪問看護を利用すると、一緒に考え解決することができるともありません。

利用できるのは病気や障がいがあつて主治医に訪問看護が必要と判断された方になります。看護師に相談できたらいいなと思うことがあれば、まずはお話しをお聞かせください。

静明館訪問看護ステーション

のほな

管理者 畠中千文

「オンラインでクリスマス会」

昨年末の話となりますが、サービス付き高齢者向け住宅「あいのて」の入居者さんたちとクリスマスコンサートを企画していました。ところが新型コロナウイルス第8波が始まり、感染の予防も考えて今回は事前に録画をしたタートルズ演奏を動画で見ただけでした。※タートルズは当法人と繋がりのあるメンバーで結成され、活動している多楽器演奏グループです。

写真はクリスマス会で演奏動画を見ている入居者さんと当日に感染対策を講じながら行ったケーキ作りの様子です。

なかなか終息の見えない新型コロナウイルスの状況ですが、コロナ禍で身近になったオンラインなどを活かしながら、季節を感じる行事をこれからも行っていききたいと思えます。

さきえあう地域委員会

委員長 板橋直之

クリスマスケーキ作り



タートルズ演奏の様子



動画で楽しみました！

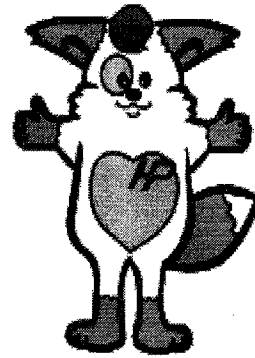
発行：医療法人財団 老蘇会

静明館診療所 静明館訪問看護ステーションのほな・そらいろサテライト サービス付き高齢者向け住宅あいのて 小規模多機能型居宅介護事業所つるがめ 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

児童見守り活動

昨年4月中旬頃から、伏見小学校正門前において、児童の登校時間に合わせ、「児童見守り活動」として学校の先生達とともに警戒活動を実施してきました。昨年につき、本年も児童の登校時における警戒活動として、警察官による立番、ミニパトカーによるレッド駐留等を実施していきます。

事件事故等で見守り活動を実施できないときもありますが、学校の先生及び住民の方達とともに児童の安全を見守って行きたいと思っておりますので、ご協力の方よろしくお願ひします。



幌 西

南警察署
011-552-0110
幌西条交番
011-511-1062
伏見交番
011-531-2022
作成者
小川 正樹

凍結防止のため道路を凍結防止

積雪により道幅が狭くなり、車が通りにくくなります！
また、除雪の妨げにもなるので、短時間であっても
路上駐車はしないでください！！



道警の防犯アプリ「ほくとポリス」

- ・身近な犯罪を地図で確認できます！
 - ・防犯ブザーとして利用でき、アプリ内から110番通報できます！
 - ・家族と現在地をGPSで共有できます！
- 「ほくとポリス」はGooglePlayやAppstoreからダウンロードできます！



ぜひご利用下さい！

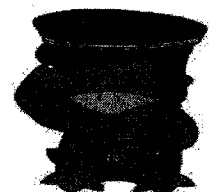
緊急通報は110番、相談電話は「#9110」に!

「相談したいことがあるけど110番はおおげさかも・・・」と通報をためらってしまう方が多くいらっしゃいます。そんな時は#9110にかけてみましょう！
たとえば・・・

- ・身に覚えのない請求書が家に届いた
- ・帰宅途中、いつも見知らぬ男に後をつけられている気がする
- ・配偶者から日常的に暴力を受けている

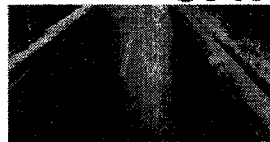
といった相談は **#9110** で承ります。

〜かっぴーからのお願ひ〜
1月10日は、110番の日
事件・事故は、110番
相談・困りごとは、#9110



ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ安全で安心な北海道～

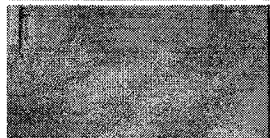
STOP THE “交通事故” ❄️



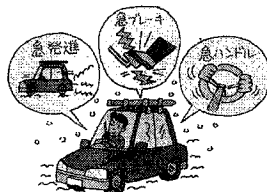
その路面、湿潤が凍結かの判断が難しいのがブラックアイスバーン～滑っても急ブレーキ、急ハンドルは禁物です。



圧雪路面でハンドルを取られる原因がわだち～路外逸脱事故や対向車線はみ出しの原因にもなるのでしっかり減速しましょう。



暴風雪による一瞬の視界不良が危険なホワイトアウト～安全速度で徐行運転をしましょう。



幌西

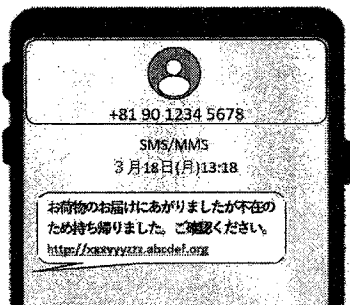
幌西交番
011-561-3520
伏見交番
011-551-5474
南警察署
011-552-0110
作成者 中山 榛菜

ドライバーは、あなたの姿に気付いていません！ ～防ごう、歩行者事故～



Cybersecurity for All ～誰もが取り扱えるサイバーセキュリティ～

SMS (ショートメッセージサービス) で宅配業者から不在通知が届く
※不在通知メールは偽物です。



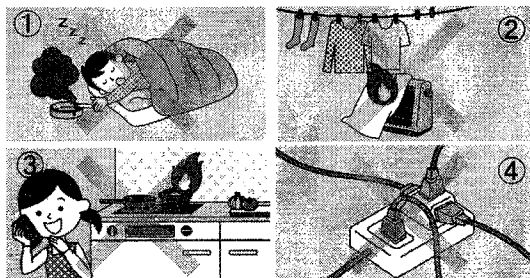
URLの先は偽サイトです。

偽サイトに行くと、個人情報、クレジットカード情報等の入力を促されたり、悪意のある不正なアプリケーションがダウンロード

されて、個人情報の悪用、キャリア決済の不正利用などの被害に遭うおそれがあります。

**絶対にURLにアクセスしない！
無視しましょう！**

【住宅防火・命を守る4つの習慣】



- ① 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ② ストブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ コンロを使うときは火のそばを離れない。
- ④ 不必要なプラグは抜く。

やめましょう みんなが困る 迷惑駐車

違法・迷惑駐車をしてしまうと、このような危険や障害があります。

- ① 道路を狭くして通行の妨害になります。
- ② 交差点付近での事故の原因となります。
- ③ 緊急車両の活動を妨げます。
- ④ 歩行者事故などの原因になります。
- ⑤ 除排雪作業の障害となります。



幌西交番の警察官から管内の皆さんへ

～雪道に気をつけてください～

雪が降る季節になり、管内をパトカーでパトロールしていると、運転手さんが雪道を安全に運転して下さっているのをよく目にします。車間距離をよく保ち、スピードに気をつけて運転して下さっている運転手の皆さん、いつも本当にありがとうございます。交通事故を起こさないためには、運転手さんだけでなく、歩行者の皆さんの協力が必要です！交通ルールを守り、悲しい交通事故を一緒になくしていきましょう！