



# ささえあい



地域のみなさんの活動や支え合い

素敵な「つながり」情報を発信します！

## サロン特集号 身近な支え合いが生まれる場

**【第1エリア発】** 令和6年度中央区ふれあい・いきいきサロン交流会(6/24、中央区社会福祉協議会主催)に参加いただいたサロンで、ともにマンション居住者を対象に展開されている2つのサロンをご紹介します。それぞれに訪問させていただき、活動の様子や温かな“つながり”の姿を見せていただきました。

※詳しくはHPでもご紹介しています。

### サロン・スカイタワー

苗穂地区



(ライオンズマンション)

札幌スカイタワー、10/18 訪問時

居住者の高齢化を踏まえた交流の場として設立以降、おしゃべり、体操、脳トレ、歌などの形で集まり、活動を続けられています。

会場の展望室は、柔らかな日が差し込む穏やかな雰囲気、顔なじみの仲間、テーブルを囲み、和やかに集まっている感じがとても印象的でした。

ちぎり絵の時間には、代表の山田さんを中心に、「こんなのできるかな」「重ねるときれいになる」など、にぎやかに作品づくりを楽しまれており、この日は、皆さんと一緒に、「助け合いゲーム」もさせていただき、メンバー間での日頃からの気に掛け合う関係性も垣間見ることができました。

### サロン グランフォーレ

茶話会、花壇整備、麻雀などの形で集まられており、春の花植えが人気イベントとなっています。サロンを始めた頃、向い側にあった開発局の官舎が撤退する際、植えていたチューリップや水仙をもらい、取り組み

桑園地区



(グランフォーレ桑園 7/25 訪問時)

み始めたのが花壇整備で、「昨今、コミュニティが希薄になっている中、通る人が見てくれたり、声を掛けてくれたり、それが皆の励みになっている」とのエピソードも教えていただきました。

代表の方は「コロナ禍以降、出て来られなくなった方もおり、なかなか新しく入ってくる人がいないため、心配はあるが、今後も細々と続けていきたい。災害時を含め、人のつながりは、いざという時に大事」と話してくれました。

生活支援体制整備事業

住民主体のさまざまな助け合い活動、

その担い手の創出を応援しています

—超高齢社会を「お互い様」で乗り切る地域へ—



## 【第2エリア発】

社会福祉法人さっぽろ慈啓会「木洩れびの家ひととき」で開催しているサロン2か所をご紹介します。

### リラの会 場所 慈啓会 木洩れびの家ひととき 毎週火曜日 10時～11時30分

南円山地区

始まりから4年、毎回10名位の方が参加しています。  
健康づくりのためだけの体操と少し違い、代表者が色々なダンスを探し映像を見ながら踊っています。(ファイターズのきつねダンスもたまに踊っています)  
笑いあり真剣あり、上手に踊るダンスではなく身体を動かす事、楽しく踊ることが目的です。1時間20分位踊ると結構な運動量。  
疲れた人は休み、踊れる人は踊り続けています。  
人の踊りを見ている余裕もないので人の目は気にせず、上手下手も気にせず楽しく踊っています。  
ダンスの後は、ゆったり皆でお茶を飲みながら、お菓子を食ったり、漬物をつまんだりのおしゃべりタイムをとっています。



### 木洩れびサロン 場所 慈啓会 木洩れびの家ひととき 毎週火曜日 13時頃～15時頃迄

南円山地区

リラの会の後は、木洩れびサロンです。リラの会終了後、引き続き参加している方もいます。  
基本は麻雀とおしゃべり、体操ですが、「資生堂ハンドマッサージ講座」や「間違い探しゲーム大会」も開催しました。代表者が参加者に喜んでもらえるように、脳トレになるようにと考えて下さっています。  
健康麻雀は初心者(牌を見た事もない初心者)から上級者まで参加しています。  
初心者ゾーンは別になっているので安心して参加できます。



どちらのサロンも予約不要です。お気軽にご参加下さい。

#### 【中央区の生活支援コーディネーター】

住んでいる人同士がささえあう仕組みづくりを支援するのが生活支援コーディネーターです。皆さんの暮らしがもっと楽しくなるように思いや情報をつないでいきます。誰もが「暮らしやすい地域」づくりを目指し、中央区の皆様と共に、生活上の困り事に対する「ささえあいの体制づくり」に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願い致します。

中央区全域担当



第1層生活支援コーディネーター  
鎌重(クラシゲ)

第1包括エリア担当



第2層生活支援コーディネーター  
阿部(アベ)

第2包括エリア担当



第2層生活支援コーディネーター  
梶浦(カジウラ)

第3包括エリア担当



第2層生活支援コーディネーター  
林(ハヤシ)

詳しい情報はこちら



札幌市中央区社会福祉協議会  
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

労働者協同組合ワーカーズコープセンター事業団  
札幌市北区新琴似1条7丁目1-14  
電話 011-792-5524