

生活支援コーディネーター発行

地域の支え合い通信

鉄西・幌北・北・新琴似 地区版



2022年



第21号

北地区

健康促進 シルバーわくわく スタンプラリーが開催されました！



コロナ禍において外出する機会や、人と会う機会が減少してしまい引きこもりになりそうな中でも、人との関わりを絶やさないう、商店街を歩きながらスタンプを貯める「健康促進 シルバーわくわくスタンプラリー」を昨年に続き今年も北 24 条商店街振興組合、介護予防センター新道南、生活支援コーディネーターの共催で 10 月 5 日から 31 日まで北 24 条商店街で実施いたしました。

概ね 65 歳以上の方を参加対象とし、対象の店舗を巡ってスタンプを集め、5 個貯めた方には商店街で使える商品券 100 円分をお渡ししました。実施にあたっては、台紙の作成や割引券の提供など、北 24 条商店街振興組合の全面的なご協力を頂きました。開催前から「昨年も利用したけど歩くきっかけになって良い。」などとありがたいお声を頂きました。

また、今年は 5 個スタンプを集めて商品券を交換した方を対象に、特典としてリハビリ専門職の団体「地域リハねっと札幌」さんから効果的なウォーキングのポイントをまとめたものと、リハビリ専門職の視点から皆さまの「体に関するお悩み」に無料で書面でお答えする「ちょこっとアドバイス」を行いました。

「ちょこっとアドバイス」においても「このようなアドバイスが貰えるのはうれしい」という声も頂きました。

参加によって介護予防に繋がり、皆さまの何かの「きっかけ」になりましたら幸いです。

今後も皆さまが元気に住み続けている地域で生活ができるようにお手伝いをさせていただきます。

ご参加ありがとうございました！



割引券

新琴似地区

地域交流拠点ピリカに訪問いたしました！

12月2日に新琴似地区にある地域交流拠点ピリカに訪問しました。
ピリカは、NPO法人ワーカーズコープが運営しており、地域の交流活動を進める拠点として令和2年4月に新琴似地区にオープンしています。

今回訪問時に手芸サロンと習字教室が行われていました。

「手芸サロン」は、今回みんなでちぎり絵を行いました。見本を見ながら皆さんでお花を作っていました。「色の濃淡を考えながら作るのは意外と難しく、とても頭を使うので認知症防止になる！」とみんなで楽しく作りました。

また、ピリカさんはサロン活動だけでなく、生活支援のボランティア活動も行っております。例えば、おうちの中のお掃除や窓ふき、電球交換、お庭の草取りなど生活していく中での「ちょっとした困りごと」を地域のボランティアさんなどが行っています。

実際に取材をしている中でも「スマートフォンの使い方がわからない時に助けてもらいに来ている」という方もいらっしゃいました。

高齢の方同士のつながりだけでなく、多世代の交流を図ることもでき、コロナ禍ではあるものの工夫しながら地域内での「身近な支え合い」「交流」が行われており地域の中では欠かせない存在であると感じました。

地域交流拠点ピリカ
札幌市北区新琴似2条6丁目4-19
電話：011-792-5524



社会福祉法人 札幌市北区社会福祉協議会

札幌市北区24条西6丁目 北区役所1階

Tel：011-757-2482 Fax：011-737-7270



担当：生活支援コーディネーター 木村（担当地区：鉄西・幌北・北・新琴似）