

在宅の暮らしを支える



# 在福ネット

機関紙 「手を繋ごう」 第27号 2024.03

発行：札幌市在宅福祉活動団体ネットワーク

事務局：札幌市社会福祉協議会  
ボランティア活動センター内

TEL：623-4000 FAX：623-0004

メール：vc@sapporo-shakyo.or.jp

## 令和6年度の活動から

今年度は会員団体の専門知識をもとに研修会・交流会を組み立て、貴重なお話を共有しました。

### 研修会

「フレイルの基礎と予防法～日々の活動から～」 5月14日

講師 フィールドクルーズ事業(自費訪問リハビリ)代表 **大野 大地さん**

今年度もお世話になりました。研修会では「フレイルの基礎と予防法～日々の活動から～」と題し、心身の生理変化やその評価、運動をご紹介しました。健康まつり(7/12)では『体操ブース』にて肩こり、腰痛、疲労、体作り等参加者のご希望に沿った体操をご紹介しました。道内生産人口は、1955年以来となる300万人を下回りました。地域の皆様が、いきいきとボランティア活動ができるよう全力でサポートしていきたいです。



### 交流会

「これからのデジタルシニアにつながるために」 7月23日

講師 NPO 法人あえりあ代表 **高橋 亜由美さん**

「若い世代にも活動に参加してもらいたい」。そのためには、SNSでの発信が必須となりますが、活用できていない団体が多いのが現状です。NPO 法人あえりあはコロナ禍真っ只中に活動を始め、SNSで仲間やクラウドファンディング支援を募ってきた経験から、具体的な活用方法を講演させていただきました。また、健康まつりでは、30代が中心となって活動している在福ネットに加入していない団体にもお声がけさせていただきました。



### 交流会

「ココロの回復力としなやかさに必要な〇〇理解のお話」 11月26日

講師 キャンナス札幌代表 **真鍋 智美さん**

心とからだの健康を考えるヒントにさせていただきたく、日ごろ頑張っている自分の振り返りを「自己理解」の角度からお話させていただきました。身体以上に健康であるためには、支える側の私たちの心も、自分にも気づけない思考のクセや思いがあります。交流タイムでは「もしバナ」ゲームを通して、普段なかなか語る事のない死生観に触れていただきました。もしも重病になった時・余命わずかを想定したとき、その時々で思いは少しずつ変わります。今回参加できなかった皆さんも是非体験いただきたいゲームです。



### 研修会

「引きこもりの方支援のひとつとしての在宅就労の取り組み」 2月25日

講師 NPO 法人楽園プロジェクト **加藤 佳子さん**

就労継続支援B型を2カ所、相談室、グループホームを運営しています。開設当初から「無料なんでも相談」を行っています。生活困窮の相談も多く寄せられたことから2022年3月から「助け合い・フードドライブ」を実施しています(毎月第3日曜日 10:00～11:00)。予約無し、どなたでも大丈夫です。多くの個人、企業からの物資の提供を受け、当日運営ボランティアさんのご協力で運営しています。





楽しみながら健康になろう！  
在福ネット  
**健康まつり**  
in 札幌市社会福祉センター  
8月4日



講演会の様子

**健康まつり**  
楽しみながら健康になろう  
体験やお買い物  
健康チェックや相談  
講演会に参加

**入場無料**  
2024年8月4日  
13:00~16:00  
札幌市社会福祉総合センター  
札幌市中央区南一条西12丁目1-1  
(東山町) (西15丁目) (北11丁目) (東山町)

**相談ブース**  
4階ボランティア相談室  
介護相談 (ケアマネジャー)  
日常生活相談 (福祉用具の相談)  
健康チェック

**体験ブース**  
4階ボランティア相談室  
健康体験  
ちぎり紙、ポストカードづくり

**物販ブース**  
1階アトリウム  
野菜、焼き菓子、雑貨  
【参加のついでに社会貢献】  
不要になったお洋服、お道具、おもちゃ、お菓子など、お持ち込みください。お洋服は、お持ち込みいただいたお洋服を、お持ち帰りいただけます。お道具、おもちゃ、お菓子などは、お持ち込みいただいたものを、お持ち帰りいただけます。

**お問い合わせ** 札幌市ボランティア活動センター  
札幌市社会福祉総合センター (4階ボランティア相談室)  
電話: 011-623-4000  
FAX: 011-623-0004  
メール: vc@sapporo-shakyo.or.jp



講師 金谷 憲明医師

令和6年度は「まちづくりは、心と体の健康から始まる」をテーマに活動しました。8月の健康まつりは、市民の健康意識の向上と本ネットワーク加入団体の活動紹介、並びに来場者との相互の交流を目的に開催しました。「ずっと我が家で暮らすピンピンころり医学のすすめ」をテーマに、医療法人札幌手術センター札幌麻酔クリニック院長 金谷憲明先生に講演いただき、暮らしのなかで健康を意識できるような工夫やエッセンスを楽しく学びました。健康は病気がないことではなく、病気があっても上手に付き合っていく、ストレスを減らしてビタミンを取り入れ、毛細血管を鍛える生活でイキイキと暮らすこと。眼からうるこの情報に『聴くクスリ』を処方されたようなひと時を過ごしました。講座を終えて会場をあとにされる女性が一言。「今日はチラシを見て、家が近くだから来てみたのよ。先生のクリニックもご近所でよかった。行ってみようかしら」。とても素敵な笑顔でした。

【キャンパス札幌代表 真鍋 智美さん】

アンケート結果

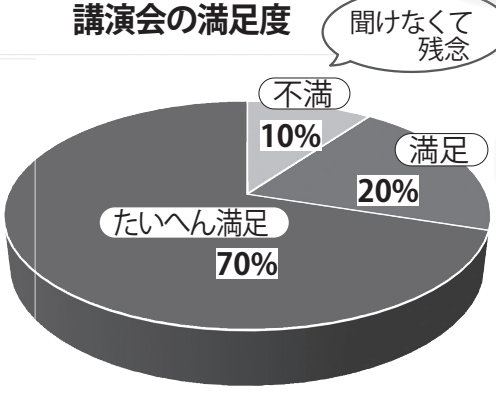
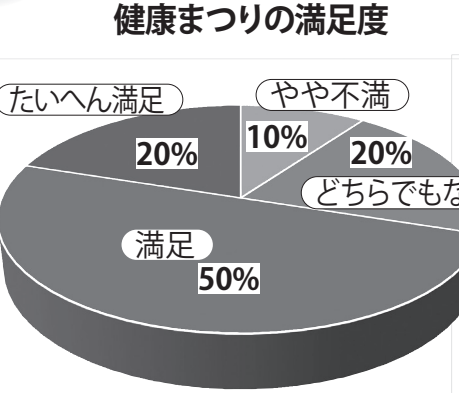
Q1. 健康まつりはいかがでしたか？

入場者が期待より少なかった。骨密度測定等健康チェックが出来て良かった。

あちらこちらで、ゆるやかに体験や販売を楽しむことができたのがとても良かったです。

できれば各個人に適したサプリメントの処方などにどれぐらいの費用がかかるのかなど伺えたり、スライドの資料があると良かった

長寿で元気に生きる方法を楽しい雰囲気教えていただき、来場者も興味しんしんで聞いていたように思います。



Q3. 今後、どのような講演会・研修会があると嬉しいですか？

- ・在宅医療を取り巻く地域の連携、どういった風になったら介護保険を使うのか、現状。
- ・心身の健康全般
- ・今後も健康寿命を延ばす等役立つ情報提供を期待しております。
- ・講演の後、グループに分かれて意見交換が出来ると、より理解が深まると思いました。

当日は体操の実施や物販等で、多くの団体にご協力をいただきました。  
くりぼん/NPO法人コロポックル/わっずファーム/合同会社 優助 GROUP/ 福祉用具家コノイエ札幌 /ねこのて相談センター/スマートライフ reha) 一部、活動をご紹介します。

NPO 法人コロポックルさっぽろ

「コロポックルさっぽろ」は、高次脳機能障害を持つ方々のための小規模事業所として1999年に開設されました。現在は約30名の方がメンバーとして登録され、B型就労支援事業所として通所されています。交通事故等の脳損傷や脳血管疾患による様々な後遺症はきわめて個性的な障害となり、外見からはわかりづらく、理解され難いという問題があります。当事者の方が地域で自分らしく豊かに暮らしていくためには、周囲が問題行動のみに目を向けるのではなく、障害を理解し受け入れることが必要です。事業所では、産地や製法にこだわった材料を使った焼き菓子や、非加熱製法の石鹸を手作りしています。



人気の焼き菓子やコロポックル石けんをメンバーさん自身が楽しく販売しました

合同会社 優助 GROUP

優助 GROUP は、札幌市を中心とし近隣市町村を対象エリアとして、便利屋・遺品整理・ゴミ屋敷片付けなどを行なっています。1人でも多くの高齢者の方に便利屋を知っていただき、サポートできるよう、福祉、介護、看護の業種の方との連携を図りながら、小さな困り事から大きな困り事まで、一人一人のお客様に対して親身になってサポートすることを心掛け取り組んでいます。



今回「健康まつり」では、「お悩み相談」でたくさんのご相談を受け、お話しした後に明るくなってくれた表情を見ることができ大変嬉しく思いました。中でも断捨離についてのご質問が多くありました。皆様が老後の不安をなくし、安全で快適な生活ができるよう弊社一丸となってお手伝いさせていただきます。普段から個別のご相談・講演活動を行っていますので、気軽にお問合せください。

ねこのて相談センター

「ねこのて相談センター」は、ケアマネジャーが、介護が必要な高齢者の方に対し、介護保険に関する相談対応や介護保険のサービス調整が主な業務内容です。その他にも、地域の高齢者や学生等へ向けて介護や福祉に関する講義を行ったりしています。

「健康まつり」では、地域の方々にケアマネジャーという仕事について知ってもらうきっかけづくりや介護や福祉に関わる様々な職種の方と繋がることができました。



わっずファーム

「わっずファーム」は令和4年4月に就労継続支援B型事業所として設立。「健康まつり」では、ミニトマトの詰め放題でたくさんのお客様にお買い上げいただきました。他の出店者様との交流もでき、充実した楽しい時間を過ごさせていただきました。

今年度もファームでの店頭販売やマルシェなどの出店を通じて、多くの方に美味しいお野菜を召し上がっていただき、事業所としても地域に貢献できればと思います。



スマートライフ reha

株式会社 SHARE では、地域の高齢者や障がいのある方々へ、リハビリテーションや介護予防プログラムを通じて、地域で健康に暮らせるお手伝いをしています。「健康まつり」当日は、参加者の皆様に簡単な測定や指導を体験いただき、ご自身の身体を知る重要性を感じていただけました。多くの笑顔にふれ、私たちも大変楽しく参加させていただきました。

今後も地域に根ざした活動で、地域の健康づくりに貢献してまいります。また、定期的な交流機会を設け、福祉・介護が一体となった共生社会の実現のお力になりたいと思います。



札幌市在宅福祉活動団体ネットワーク（在福ネット）

## 入会のご案内



在福ネットには、札幌市内を活動拠点とする在宅福祉分野のNPO法人、非営利団体、地域ボランティアなどが34団体集まっています。資質向上と普及啓発や相互のネットワークと連携・協力体制を確立するための活動を行っています。

### 新しい仲間を募集しています

#### ・団体会員

在宅福祉分野のNPO法人、非営利団体、地域ボランティア団体などで、継続的に活動している団体。

(団体会員年会費 1,000円)

#### ・個人会員

在宅福祉活動団体の設立を考えている方。(個人会員年会費 500円)



一緒に活動  
しませんか？

**お問い合わせ：札幌市社会福祉協議会 ボランティア振興課**

**住所**：札幌市中央区大通西19丁目1番1号  
札幌市社会福祉総合センター4階ボランティア活動センター内

**TEL**：011-623-4000

**FAX**：011-623-0004

**Eメール**：[vc@sapporo-shakyo.or.jp](mailto:vc@sapporo-shakyo.or.jp)

