

# か け は し

栄西・栄東・丘珠 地区版



## 生活支援ボランティア タッピー 7月に定例会を行いました！

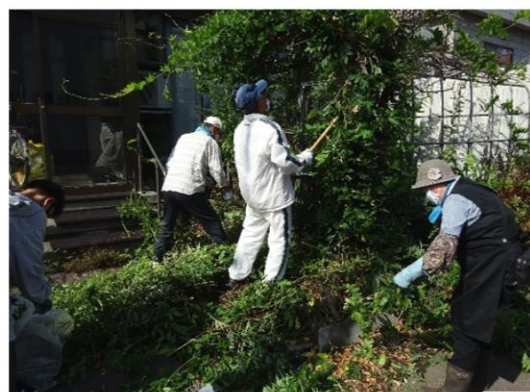


感染拡大を受けて昨年8月から休止していた「生活支援ボランティア タッピー」ですが、約1年ぶりに定例会を開催することができました。

休止中のみなさんの過ごし方や出来事など共有し、この1年それぞれにいろいろな事があったことを知って感慨深いものがありました。

そして早速、タッピーに入っている依頼の調整も行いました。ツタの剪定の依頼で、多くの方に手を挙げていただき、最終的に4名のメンバーに実施していただくことに決定！その後8月上旬に活動も終わっています。

念願かなって、活動の再開を果たしたタッピー。今後の活躍が楽しみです！



ツタの剪定 活動の様子  
こんなにきれいになりました！



生活支援ボランティア  
タッピーへのご依頼は、  
東区社会福祉協議会  
☎741-6440 まで  
※感染状況により休止有







# ウォーキングラリーは大盛況です！



6月号でご紹介いたしました介護予防センター栄・丘珠主催のウォーキングラリーイベントが8月16日より開催されており、大変な盛り上がりを見せています。

イベントが開始され早いもので1カ月超。すでに全スポット巡られた方や、ウォーキングの途中に予防センターを訪問してくださる方もいて、「外出のきっかけになった」、「いい取り組みだと思う」、「こういった時にありがたい」など、みなさんからも貴重な意見をいただいております。また、天気・気温・時間帯に加え、ご自身の体調を配慮したうえで活動のスタイルを工夫し積極的に取り組んでおられる様子も伝わってきています。

ウォーキング前後には「タッピー体操」「サッポロスマイル体操」を行うことをおすすめしていますので、こちらを併せて挑戦してみてくださいはどうか？

(札幌市公式ホームページで動画公開中です。)



～イベントに関するお問い合わせ先～

札幌市東区介護予防センター栄・丘珠 電話番号 011-786-0030

札幌市東区丘珠町 167-13 おおぞら敷地内

札幌市 HP で動画公開中！

サッポロスマイル体操

めざそう！いきいきスマイルシニア



## 新しい交流の場が出来ました！

介護予防センター栄町では、6月より接触せずに交流する「すこやか倶楽部・オンライン」を開催しています。すでに通信機器をお持ちで、ご自身で操作可能な方を中心にお声がけし、何度か練習を重ねた結果、今では複数名が継続して参加し交流を楽しんでおられます。

画面越しではありますが、お互い手を振り合いおしゃべりしている時の笑顔が、対面でお会いする時と同じく本当にまぶしく生き生きと輝いておられます。「テレビが友達だったのに、こんな楽しいことがあるのかと知り世界が広がった！」「近くにいる感じがする！」「毎回学ぶことがある！」「とにかく楽しい！」と、新しいスタイルでの交流が深まり少しずつ地域に広がり始めました。

(毎週火曜日 10:00 開催中)

～すこやか倶楽部・オンラインに関するお問い合わせ先～

札幌市東区介護予防センター栄町 電話番号 011-748-8484

札幌市東区北 44 条東 8 丁目 1-6 禎心会東センター

実習生も

参加し交流

しました！



ZOOM を使用した交流の様子

発行・お問い合わせ先 札幌市東区社会福祉協議会 電話 011-741-6440

〒065-8612 札幌市東区北 1 1 条東 7 丁目 1-1 東区民センター1階



第2層生活支援コーディネーター 熊谷 (栄西、栄東、丘珠地区担当)

