



# 和田生活支援推進員の活動記



今年もよろしくお祈りします

お問い合わせは  
下記和田生活支援推進員  
までご連絡ください。

藻岩

## ガンバルーン体操に参加しました:10/20(火)

宝流寺(川沿9条2丁目)のホールで毎月第1・3火曜日の9:30から10:30頃まで開催しています。参加費は500円。講師はガンバルーン体操指導士の吉川さんです。

この体操はガンバルーンという少し空気を抜いたゴムボールを使い、握ることで握力強化、体に沿ってボールを転がすことで、知らず知らずのうちに指先の強化やストレッチになります。

ボールを使っての的あてやビンゴゲームなどで、楽しみながらバランス感覚向上や脳の活性化を図っています。身近な場所で、みんなで集まり声を出して体を動かすことは、身も心もリフレッシュできます。

手指消毒やソーシャルディスタンス、換気にも留意して開催しています。みなさんお誘いあわせの上ご参加ください。お寺の檀家ではない方も参加できます(^O^)/



南沢

## ふれあいサロン「ゆうりん」・子育てサロン「ちびっこ広場」を訪問しました。

南沢地区社会福祉協議会では「少人数でも、短時間でも、みんなが顔を合わせることが途切れないように」と、コロナ感染予防対策を取りながら南沢福祉会館でのサロンを継続しています。毎月第2・4火曜日の10時から開催しています。

お伺いした12月23日はクリスマス会の日。お世話係の方はおそろいの手作りのマスクを着用され、2階ではちびっこ広場も開かれていて、サンタさんからのプレゼント配布では大喜びの拍手が起こっていました。



### 参加者より・・・

「ここで月2回でも知人と顔合わせてお話ができ元気が出る。」「転居してきたばかりの時、サロンで皆さんの知り合いができて心強かった。」



### サロン運営のお手伝いの女性より・・・

お母様の介護後に「母と同じ年代の方が参加しているのかな・・・とふと思ひ参加したのがきっかけ。月2回のお手伝いは自分のペースで参加できて、気楽に活動を続けている。聞き役を心がけています。」

何かあった時に頼りになるのは地域の顔なじみの方です。このような時こそ、短い時間でも顔を合わせたり、声掛けや電話連絡などで「生活上のつながり」を持ち続けていきましょう！！



【発行・お問合せ先】南区第2地区(藤野・簾舞・定山溪・藻岩・南沢)担当  
生活支援推進員:和田志保

なんもなんも～お互い様だね～  
って「つながる」「助ける」「頼る」  
ために顔なじみを増やしましょう!

〒005-0804 札幌市南区川沿14条2丁目1-36

札幌市南区第2地域包括支援センター内

Tel (011) 572-6110 Fax (011) 572-7075