

# わが町の宝物紹介!～集いの場・通いの場～

## 真駒内地区

### ふれあい・いきいきサロン「アイ」

真駒内上町に新しい集いの場が出来ました。きっかけは、昨年度の生活応援ボランティア講座。講座を受講された代表者さんの「同じ地域に住む人達のために何かしたい」という想いから生まれたサロンで、今年7月より地域の一つの居場所として大活躍しています。

活動内容は、おしゃべり、情報交換、唱歌、手遊び、塗り絵等々。誰もが無理なく参加し、楽しめる内容を毎回みんなで話し合いながら決めているそうです。この日は、折り紙で作ったサンタを、モールで作った飾りと合わせて壁に展示。サロン内は一足先にクリスマス気分が賑わっていました。

“地域の方がどなたでも気軽にフラッと立ち寄れる場” “皆さんにホッとしていただけれる場” を目指しているサロン「アイ」。

参加されている方とサロン運営メンバーの笑顔が溢れる優しい空間に、ぜひ一度遊びにいらしてみてください。

- 開催場所：真駒内上町3丁目  
ポニーショップ1階（元お蕎麦屋さん）
- 開催日時：毎月第2・第4水曜日 11:00～14:00  
※場合により変更あり



## 藻岩下地区

### 藻岩下地区健康教室「転倒予防体操」

介護予防センターまこまない、藻岩下地区連合会にて毎月開催されている「健康教室」に参加してきました。

この日はヘルシー・コミュニケーション・ネットワークの角谷雅子先生による「転倒予防体操」が行われていました。

運動不足の私も積極的に体操に参加！12名の参加者さんと一緒に、ボールやタオルを使った体操や、音楽に合わせた運動を行いました。普段使っていない筋肉を使い、心地よい汗が流れ、全身もぽかぽかに♪体操の他にも、筋肉についてのお話や、頭の体操など、充実した内容で、皆さん笑顔で楽しそうに取り組まれました。

またこの時の開催場所は、藻岩下にある信證寺。先日まで改修工事が行われていた藻岩下地区会館に代わり、地域の集いの場として活用されていました。お寺の本堂で行う体操はとても新鮮で、自然と心も癒されました。

寒くなり、より外出するのが億劫な季節…。心と身体を暖めに身近な健康教室へ足を運んでみてはいかがでしょうか。

- 開催場所：藻岩下地区会館
- 開催日時：第3水曜日 13:30～15:30  
※場合により変更あり



## 今後のアンケート調査について

今回は、藻岩下地区の民生委員訪問対象者の皆様、あけぼの団地の皆様にご回答いただき、日常生活の困りごとや地域とのつながり等について、貴重なご意見を聞くことができました。アンケート配布にご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。また他の地域におきましても、今後アンケート調査を随時進めて参りたいと思いますので、今後ともご理解ご協力の程よろしくお願いたします。



星野（ほしの）

【発行・お問い合わせ先】札幌市南区社会福祉協議会

〒005-8612 札幌市南区真駒内幸町2丁目2-1 南区役所3階

☎ 011-582-2415 FAX 011-582-7370

南区第3地区（真駒内、藻岩下）担当 生活支援推進員：星野 奈央（旧姓：山谷）