

# 丘珠福まち通信 No. 5

丘珠地区福祉のまち推進センター

〒007-0880 札幌市東区丘珠町 183 番地 2

丘珠ふれあいセンター内 2F TEL : 781-4283

発行責任者 駒込 昌弘

発行年月日 2020 年 3 月 19 日

## 丘珠福まち通信 No.5 発刊によせて



令和元年 10 月 16 日（水） 福祉のまち推進センター研修会の様子

日頃より丘珠地区福祉のまち推進センター（以下福まち）の活動に御協力頂き誠にありがとうございます。

丘珠地区福まちではいつまでも元気に過ごす事が出来るようにと月 1 回スマイル健康教室、又就学前のお子さんが楽しく遊べる場として子育てサロンを民生委員の皆様、各町内会の協力のもと実施しています。

その他の事業としては、皆様が安心して暮らせるよう「見守り活動」を各地区の御協力を得ながら、研修会等を通して広めていきたいと考えています。

どうぞ、皆さん福まちの事業に御理解頂き、御協力頂きますようよろしくお願ひ致します。

♡介護や福祉のことで不安に感じていることはありませんか？

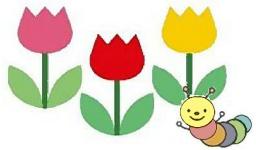
どんな些細なことでも下記の関係機関にご相談ください。♡

- 札幌市東区介護予防センター栄・丘珠
- 札幌市東区第 3 地域包括支援センター
- 札幌市東区役所保健福祉課

札幌市東区丘珠町 167 番地 13 TEL786-0030

札幌市東区北 40 条東 15 丁目 3-19 新和北 40 条ビル 3 階  
TEL722-4165

札幌市東区北 11 条東 7 丁目 TEL741-2400(代表)



けんこうきょうしつ  
スマイル健康教室



丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業部では、地域のみなさんの健康づくりの一環としてスマイル健康教室を開催しております。

すこやかな心と身体でいつまでも日々の生活を楽しく過ごせるよう、無理なく気軽にみなさんと一緒に進めていきたいと考えております。

ぜひ、一度会場まで足を運んでください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。



『バス研修』 笑顔でポーズ

日 時	毎月第3水曜日 10:00~11:30
会 場	丘珠ふれあいセンター多目的ホール（東区丘珠183-2 TEL：781-4283）
内 容	健康体操・リズムダンス・ウォーキング・医療講座・研修見学会 レクリエーション他
参加費	無料（動きやすい服装と運動靴をご用意ください）
参加対象者	概ね60歳以上の方



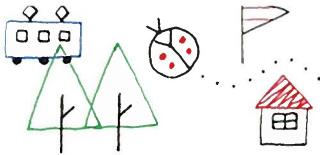
足取り軽く 『ウォーキング』

『研修会』 皆さん真剣な表情

楽しい♪ 『ゲーム大会』

**\*令和2年度スケジュール\***

実施日時	テーマ・実施内容・講師等	実施日時	テーマ・実施内容・講師等
令和2年4月15日	健康体操等	令和2年10月21日	健康体操等
令和2年5月20日	ウォーキング	令和2年11月18日	ゲーム大会 ふれあい食事会
令和2年6月17日	講話	令和2年12月16日	健康体操等
令和2年7月15日	バス研修	令和3年1月20日	健康体操等
令和2年8月19日	ヨガ体操 どもん先生	令和3年2月17日	健康体操等
令和2年9月16日	健康体操等	令和3年3月17日	講話



# 子育てサロンのご案内



丘珠地区では、子育てサロンを開催しています。

対象者は0歳から就学前のお子さんとご家族。参加費は無料です。絵本の読み聞かせ、おりがみ、おもちゃ遊び等自由に遊べます。

サロンに参加することで、家のすぐ近所にもママ友や頼れる子育ての先輩が見つかるかもしれません。

お気軽にご利用下さい！！（お問い合わせ：丘珠まちづくりセンター TEL 781-4283）

## なかよし広場

主催：丘珠地区福祉のまち推進センター

開催日時・・・毎月第2木曜日 午前10:00～11:30

開催場所・・・丘珠ふれあいセンター多目的ホール（東区丘珠町183-2）

### 令和2年度スケジュール

2019 なかよし広場



4月9日	5月14日 ☆こどもの日	6月11日	7月9日 ☆たなばた
8月6日 8月は (第1木曜日)	9月10日	10月8日	11月12日
12月10日 ☆クリスマス	1月14日	2月4日 2月は (第1木曜日)	3月11日 ☆ひなまつり



おもちゃクリニックは毎回開院中！！  
壊れたおもちゃの修理をします☆  
お気軽にご利用下さい。

## 子どもの広場

主催：丘珠みなみ町内会



開催日時・・・毎月第3月曜日 午前10:00～11:30

開催場所・・・丘珠みなみ会館（東区北37条東28丁目11-10）

2019 子どもの広場



### 令和2年度スケジュール

4月20日	5月18日 ☆こどもの日	6月15日	7月20日 ☆たなばた
8月17日 8月は (第2月曜日)	9月14日	10月19日	11月16日
12月21日 ☆クリスマス	1月18日	2月15日	3月15日 ☆ひなまつり

# 丘珠地区民生委員・児童委員協議会だより

## 《丘珠地区の皆さんと共に》～安全・安心・思いやりのあるまちづくりに向けて～

丘珠地区民生委員・児童委員協議会 会長 齋藤 重博

日頃より民生委員・児童委員の活動にご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。令和2年1月初め頃から中国で発症したコロナウィルスによる新型肺炎、その後日本・東南アジア・世界各地に大流行致し、現在（2月末）も収まらず患者さんが増え続けています。何時になったら収まるのか、東京オリンピックはどうなるのか、人生何が起こるか訳が分からず、不安でいっぱいです。

日本の人口が昨年の統計データで自然減51万人、道では3万8千人減、市は微増（道内からの移住者が多い）、著しい少子高齢化社会の進む中で民生委員・児童委員をはじめ各ボランティア団体委員のなり手不足が続いています。令和1年12月1日付で丘珠地区委員が改選となり各町内会長さんのご協力で欠員となる事も無く、新委員3名を迎え皆元気で活動を行っています。今回退任されました岡嶋正明、竹本猛廣、岡山貴久美各委員には長年にわたり当会活動に多大なご尽力いただきまして誠にありがとうございます。御座いました。

### 丘珠地区高齢者の年齢状況

(令和2年1月1日現在)

総 人 口	世 帯 数	65歳以上	65歳以上高齢化率	一人暮らしの高齢者
12,841人	6,392世帯	4,347人	33.9%	345人

※民生委員が訪問しています一人暮らしの高齢者（毎月220人） ※年少人口：1,440人(年少人口割合11.2%)

丘珠地区民生委員・児童委員が25名、活動中ですので今後とも何か悩み事等有りましたら担当地区各委員へご相談下さい。（電話等は個人情報保護法の為掲載出来ませんので、丘珠まちづくりセンターTEL781-4283へお尋ねください）

### 丘珠地区民生委員児童委員協議会名簿

(令和2年4月)

役職	名前	担当町内会	役職	名前	担当町内会
会長	齋藤 重博	さとらんど・ひばり	委員	高橋 良一	みづほ・新栄
副会長	目黒 清松	新栄	委員	曾我 昌子	新栄・みどり
副会長	荒井 昌子	みなみ	委員	中村 幸夫	新栄
幹事長	吉田 信仁	5区・こまどり	委員	森田 強志	栄ヶ丘
幹事(会計)	熊谷 裕美	すずかけ	委員	高橋 秋代	新栄
幹事(庶務)	菅原 千鶴子	第一	委員	佐藤 修子	みづほ
監査	三澤 浩一	黄金・新栄	委員	中川 恵美子	玉宝・栄ヶ丘
監査	岡田 恵子	新栄	委員	佐藤 隼也	団地自治会
委員	大島 すみ子	玉宝、栄ヶ丘	委員	対馬 美恵子	みなみ
委員	喜多 和枝	第一	委員	中野 謙一	団地自治会
委員	小松 幸子	もくせん	主任児童委員	宮森 幸恵	全地区
委員	大久保 さち子	みなみ	主任児童委員	小野 隆伸	全地区
委員	佐々木 求	さつき・中央			

### 【尿失禁について・一ロメモ】

尿失禁とは自分の意思に関係なく尿が漏れてしまうことです。不快で衛生的な問題であるだけでなく、人前や外出先などの経験は自尊心が傷つき、いつ尿漏れが起こるかも知れないといった不安の為、外出や旅行、運動等日常活動を制限する事にもなる深刻な問題と言えます。「恥ずかしい」「年のせい」といった思いの為相談することなくあきらめている方がいますが、体操や薬など比較的簡単な治療により改善する事と言われていますので、他の病気でも同じかもしれません。一人で悩まずに出来るだけ早く医療機関へ相談される事が望れます。