

# あなたのまわりに あたたかいおもいやりを

高齢化が進んで世界一の長寿国になりましたが核家族化も進んで高齢者の一人暮らしが年々増加しています。

高齢者の一人暮らしは、健康に自信があっても何かと不安で淋しいものです。まして病気がちであればなおのこと、どうしても家に閉じこもりがちになります。

今後益々増加する高齢者の一人暮らしには、向こう三軒両隣があたたかいおもいやりの手を差し延べ、地域全体で支えていかなければなりません。

そこで一人暮らしの高齢者に、あたたかい手を差し延べ実践活動されている町内会をご紹介します。



## “月寒希望ヶ丘町内会の配食活動”

月寒希望ヶ丘町内会では、町内の70歳以上の一人暮らしの方に年2回手作り弁当を届けて大変喜ばれています。

活動のきっかけは一人暮らしはどうしても閉じこもりがちになることから地域の人達と交流をはかるため、マンションの集会室で食事会を開いていましたが、その後自宅でゆっくり食事をしたいとの要望もあって、自宅にお弁当を届けるようになりました。

お弁当は、女性部の役員の方々が惣菜を自宅でそれぞれ作って持ち寄り、これを容器に盛りつけ一人暮らしの方々の自宅にお届けしています。

「現在年2回17人の方々にお届けしていますが、町内の一人暮らしの方々とお話する機会が得られ、お元気な姿に接し、又感謝されると大変に嬉しくなります。」と女性部長の松重幸子さんは語っておられましたが、このあたたかい、おもいやりの気持ちが自分は一人ぼっちではないのだと、心の支えとなり、励ましになることと思います。



### 【おじゃましてみて】

11月19日の今年度二回目の配食活動におじゃましました。カロリー計算された素晴らしいお弁当にすっかり感動してしまいました。煮魚、焼き豚、白あえ、ミモザサラダ、炊き込み御飯等、全て手作りで大変手間を掛けたお惣菜ばかりでした。もちろんお味も最高（味見もちゃっかりして）

一人暮らしの方にお届けしながら「お元気でしたか?」「はい。お陰様で。」そんなやさしいやり取りの中で、女性部の方々の思いやりや気配りを体感できました。このような活動が形を変えてでも、あちらこちらの町内会でされるといいなあと思いました。



# 高齢者支援

## 転倒予防教室

### 転ばぬ先の杖

10月15日にセンター介護予防事業として「転倒予防教室」を開催しました。当日は“札幌環境サービス”のインストラクター田原さんの指導で筋力チェック・基本体操・転倒予防体操を体験しました。

参加された方から、『大変楽しく運動できました。軽い動きなのに翌日足が痛かったことで、これではいけないと毎日習った体操を続けています。』との声も聞かれました。

家庭でも簡単にできる体操を紹介しします。ぜひ、継続して実践してみてください。



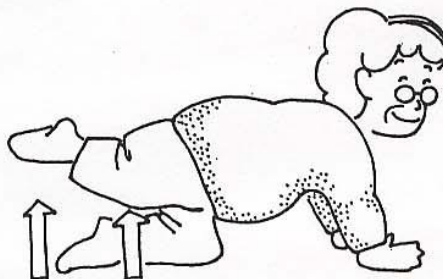
### ① 足の筋力アップ体操

1. 両足をそろえて、ひざを伸ばして座る。両手は後ろにし、上体を支える。
2. 背中をのぼす。
3. 両足首を手前に十分曲げ、5秒止めたあと外側にしっかりとぼす。
4. この動作を5～10回行う。



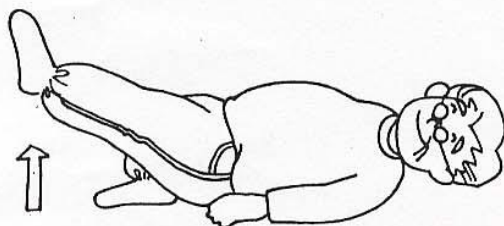
### ② 腰の筋力アップ体操

1. よつんばいの姿勢から片足の膝をのぼしながらもちあげる。
2. あげた状態で3～5秒間止め、ゆっくりもとに戻す。
3. 両足を交互に5～10回行う。



### ③ お腹の筋力アップ体操

1. あお向けになり、膝を立てる。
2. 片足の膝を伸ばしながらゆっくり持ち上げる。
3. 上げた状態で5秒止め、もとに戻す。
4. 片足ずつ5～10回行う。



### ④ バランス強化体操

1. 両足を肩幅に開き、自然に立つ。
2. 歩幅を開いたり、閉じたりしながら横に歩く。
3. 横歩きを往復3回行う。





# 子育て支援

## 親子遊び

9月13日実施

月寒児童会館をお借りし、22組50名の親子さんを迎えて“自宅で簡単にできる遊び”を教えてくださいました。先生は子育てサロンでお馴染みの豊平区子育て支援担当の清水さんです。清水さんは遊びの魔術師のように次々と楽しい遊びを伝授して下さいました。身近にあるハンカチや新聞紙を使い……。楽しい歌を歌いながら……。

参加者全員が最高の笑顔で楽しい一時を過ごしていらっしゃいました。

また、当日は豊平区更生保護女性会の川上壽美会長初め7名の役員・会員の方々も参加くださり、いつもとはまた違った異世代交流も行われました。



## 野菜をおいしく 食べよう

11月4日実施

月寒公民館料理室を使用し、料理の楽しさや、食卓に野菜を上手に取り入れる方法を、豊平区保健センターの管理栄養士小林ゆかり先生からお話をしていただきました。参加の15名のお母さんを前にユーモアを交えた楽しい講話のあと、食生活改善推進員協議会の皆さんが手早く仕上げたお料理（デザートを含め）5品を試食して頂きました。毎日の献立の参考になったでしょうか。ただ、「試食だけでなく実習したかった」という声も聞かれたようです。

## 託児に悪戦苦闘

別室での託児は、ボランティアの皆さんが悪戦苦闘。最初から最後まで泣きどうしの子も数人いて、あの手この手でなだめてもただ泣き声が大きくなるだけ。託児室は勿論、館内に泣き声が響き渡ったようです。

翌日の筋肉痛に（子守で胸が大変）若かりし頃の自分の子育ての日々を重ね合わせ、懐かしい思いをめぐらせた人もいたのでは？？

迎えに来たお母さんの胸で泣き顔もすぐ笑顔に。子どもにとって母親は唯一の港なのですね。お母さん頑張れ！！





# 福祉の窓

## 募集中です

札幌市介護予防事業

## 薬のおはなし

日時 平成16年12月11日(土)  
午前9時30分 受付開始  
午前10時～11時30分

場所 月寒公民館 第3研修室(3階)  
(月寒中央通7丁目8-19)

内容 くすりと食べ物・飲み物の飲み合わせを中心としたお話しです

講師 内山 愛弓 先生  
(札幌しらかば台病院 薬局長)

参加費 無料

申込先 月寒地区福祉のまち推進センター  
☎857-2370



月寒地区福祉のまち推進センターの事務局員は、日頃の活動に役立てるために研修会や交流会に参加して、勉強を重ねています。

## 交流会に参加して

去る11月2日東区民センターで開催された「東区・豊平区福祉のまち推進センター活動交流会」の実践発表で『東区賛助金制度の取り組みについて』報告されました。

心のつながりを大切に一人ひとりが地域福祉を担い、互いに支え合うという意識の広がりを目的とした賛助金制度です。

個人会員(-)1,000円・団体(-)10,000円の協力を得て、平成15年度は5,097,000円(前比107.5%)にもなりました。集まった会費は福まち活動費・ふれ愛茶話会費・移送サービス(福祉バスの運行)等地域の福祉活動資金として活用されているそうです。

賛助会員になることで、福祉活動に参加するという意識もより一層高まり、助けたり助けられたり「お陰様の気持ち」が自然に浸透するのではと感じました。



## 各町内(自治)会長さんへお願い

### ふれあいカードの提出について

日頃、福祉推進員、ボランティアの方々による独居高齢者の見守り活動、大変にご苦労さまです。見守り活動の「ふれあいカード」は平成17年2月末までに、町内(自治)会長さん取りまとめのうえ、ご提出をお願いいたします。

福祉のまち推進センターは毎週火・木曜日10:00~15:00 開いています。

## 休館のお知らせ

12月22日から 1月17日まで  
休館いたします  
1月18日から通常どおり(毎週火曜  
木曜日10:00~15:00)開館いたします  
休館中のご連絡は月寒まちづくりセン  
ター(852-9288)をお願い  
いたします

