



社協SC(生活支援コーディネーター)

『通いの場』訪問だよ!

江別市社会福祉協議会
2019年7月 第7号



社協ホームページでも
ご覧になれます。

70歳からの健康づくり “しらかばサークル”

野幌公民館で活動している「しらかばサークル」さんは、活動を始めてから18年目になる、江別市内の健康づくりサークルです。主に70歳以上の方を中心に活動しています。6月18日に、年に1回の体力測定（健脚度測定）を見学させていただきました。20数名の出席者が体力測定を行ないその場で解析して結果をお配りし、講評まで行ないました。測定した全種目において、全員年齢における平均以上の値を示しており、改めて普段の活動の成果を確認できました。

体操やトレーニングを続けて行くことの重要性、また怪我をした場合でも、リハビリで高齢者でも能力を取り戻す力があるというお話が広山先生からありました。

また、人生100年時代といわれるこの頃において、健康寿命を出来るだけ長く保ち続けて幸せに生活していくことの大切さ、個々人にあった筋力を保つための運動のコツなどのお話もありました。

皆さん、振り返りの中で、これからも一緒に通い続けていこうねと笑顔で約束しあっていました。



10m歩行、最大一步幅など、脚力を中心とした体力を測定します。

しらかばサークル

日時 第1・3火曜日
10時～11時30分

会場 野幌公民館 (野幌町13-6)

会費 2か月で2,000円

転倒・骨折を予防し、健康な生活を続けていくための体力を育むストレッチ・体操・脳トレ活動です。
見学・入会希望は、下記にお電話ください。

講師 広山智津
090-1523-9275
田中光子
080-9615-8144



仲間同士で結果を確認♪安心のひとつです。



普段の体操の様子と広山先生。ストレッチバンドなども使います。



共に支えあって生きる社会を目指しています！！



ケアラーズカフェ えべつ

えべつケアラーズとは、介護・看護・療育・子育てその他、心身のケアを行っている方を支えるための活動を行っている団体です。研修や交流会など、その活動は多岐にわたっていますが、「ケアラーズカフェえべつ」は、実際に介護などに関わっている方同士で、悩みや役に立つ情報などを共有する場として開催しています。なかなか周りに相談しづらいことを聞いてもらえる、貴重な機会です。どんなところが気になっている方、一度足を運んでみませんか。

こちらの認知症カフェでは、認知症のことはもちろんのこと、ケアに携わることなど（高齢者介護、障がい者介護、子育て等）全般について、ゆったりとした環境の中で聞かせていただきます。認知症のかたの介護の体験談や、現状の困りごと、聞いてほしい家庭の事情などどんなことでもたっぷりお時間をかけて、聞かせていただきます。皆様のお越しをお待ちしております。

誰かを支えている人のための癒み空間

ケアラーズ
カフェ
えべつ

ただいま開店中♪

↑当日、会場の部屋の前にはこちらのポスターが貼ってあります。

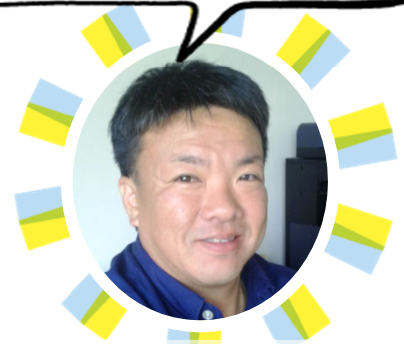
開催場所

総合社会福祉センター
(錦町14-87)

日時

毎月第2・4日曜日
9:30～12:00
開催時間中は、出入り自由です。

参加料 100円



担当 加藤 (かとう)
☎080-4136-4129

6月のご訪問先

～ ご協力ありがとうございました ～

- ・豊幌美咲町 グループホームゆうあい 認知症カフェ様
- ・3条 花のある暮らし様
- ・見晴台 見晴台地域サロン「むつみ会」様
- ・錦町 高齢者ふれあいサロン様
- ・野幌東町 サロン東町様
- ・大麻園町 そのまちサロン様
- ・大麻園町 そのまちカーリンコンクラブ様
- ・大麻中町 中町うの会様
- ・大麻沢町 カトリア健康倶楽部様
- ・文京台 あると安心ふれあいサロン様
- ・文京台南町 つどいの場みなみ様
- ・野幌町 北翔大学「支え合いの拠点(居場所)づくりの支援のための研究・実践グループ」子ども食堂・地域食堂

- ・朝日町 朝日町ワーク友の会様
- ・元町 びかびかサロン様
- ・元江別本町 てまりの華「ちいき食堂」様
- ・錦町 e-たいむ様
- ・錦町 にっこりさろん様
- ・大麻新町 よりみちカフェ様
- ・大麻東町 ひよどり会様
- ・大麻東町 大麻睦会様
- ・大麻宮町 ホットステーション宮町様
- ・大麻中町 はもればNOTES様
- ・文京台 スポーツ吹矢 わくわくピース様



・・・ 編集後記 ・・・

いよいよ夏本番ですね。気温や湿度が高くなると、どうしても体調は崩れやすくなりますが、水分や休憩を適度にとって、元気にお過ごしください。しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。

〒069-0811 江別市錦町14番地87

☎ 385-1234 FAX 385-1236

江別市社会福祉協議会 生活支援体制整備事業
生活支援コーディネーター 堀込・干野