



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 9月 第9号



社協ホームページでも
ご覧になれます。



地域を元気に! みどりの広場×えみくる 好評開催中!

毎月1回開催されている、[※]元気アップサポーター主催のサロン「みどりの広場」(場所: 緑町東「夢ふうせんみどり」)で、江別市都市と農村の交流センター「えみくる」が、野菜の移動販売を夏季限定で行っています。

この企画は、買い物や交通の便に困っている江北地区と緑町の住民が話し合いを重ねた末に生まれました。

当日は晴天の下、軽トラックいっぱい江別産のとれたて新鮮野菜が到着! 通りがかった近所の方が、「美味しそう」とトウキビを買っていきました。「みどりの広場」に参加している地域住民や元気アップサポーターも、トウキビ・ブルーベリー・トマト・ブロッコリーなど、新鮮な野菜を買っていました。

※元気アップサポーターは、介護予防サポーターの愛称です。
詳しい説明は、次のページをご覧ください。



「どれも美味しいよ! 8月27日の開催時には、野菜を育てている久保田様もいらしてくれました。」

「みどりの広場」では、体操以外にも、暮らしに役立つ講話がある日もあります。8月は、江別市役所介護保険課の歯科衛生士 澁谷様より、お口の健康長寿について、詳しいお話がありました。



14時から、いつも通り食堂で、地域住民と入居者が一緒に体操を行いました。

次回は、9月24日(火曜日)13時30分からです。健康づくりと仲間づくりが気軽にできる「みどりの広場」をのぞいてみませんか?



「みどりの広場」

場所: 夢ふうせんみどり

日時: 原則最終火曜日

午後2時 ~ 3時

住所: 江別市緑町東3丁目111-32

参加自由! 出入り自由! お気軽にご参加ください!

体操したり、おしゃべりしたり...

サービス付高齢者住宅「夢ふうせんみどり」に集まって身体と頭・心をイキイキ・ウキウキさせませんか?

参加無料 持ち物: 上靴、水分補給のための飲み物

【問合せ先】

江別第一地域包括支援センター

電話: 389-4144

担当: 長田 (ながた)

野菜の販売は、13時30分ごろから体操が始まる時間まで実施しています。



自分らしい生活を送るための身体と心の健康づくり

広報えべつ9月号の特集「ハッピータイムをあなたと」は、ご覧になりましたか？地域の皆さんの生き生きとした様子は、本当に素敵で魅力的でしたね。

通いの場など、地域の仲間同士が集まって、一緒に笑いながら過ごす活動は、体や心の健康を保ち、住み慣れた地域で暮らし続けるためには大切なものです。

私達がいつまでもいきいきと元気に生活するための方法を教えてくれる講座として、江別市では「シニアの元気アップ講座」を実施しています。対象は、江別市内にお住まいのおおむね65歳以上の方で、開催日の2日間とも参加できる方です。健康であるために大切な、食事・運動・認知症予防・お口の健康長寿について、それぞれの専門家の講話を聴くことができます。

自分自身の健康を維持するだけでなく、地域のみんなと元気で活動するための「介護予防サポーター（愛称：元気アップサポーター）講座」も開催しています。こちらは、仲間と一緒に、楽しく通いの場や健康づくりに取り組むための講座です。こちらは次号で引き続き詳しくご紹介致します。私達生活支援コーディネーターも、介護予防サポーターと一緒に地域づくりの活動を支援しています。

どちらの講座も無料です。ぜひ一度受講してみませんか？



「シニアの元気アップ講座」平成29年度開催時のひとこま



9月・10月に開催される
「シニアの元気アップ講座」

①9月12日(木)・19日(木)

あさひが丘会館 (あさひが丘31-3)

申込先 野幌第一地域包括支援センター
☎ 381-2940

定員
20名

②9月18日(水)・25日(水)

文京台地区センター (文京台7-4)

申込先 大麻第一地域包括支援センター
☎ 388-5100

定員
25名

③9月18日(水)・25日(水)

見晴台自治会館 (見晴台54-5)

申込先 江別第一地域包括支援センター
☎ 389-4144

定員
25名

④10月23日(水)・30日(水)

豊幌地区センター (豊幌686-10)

申込先 江別第二地域包括支援センター
☎ 389-5420

定員
25名

「シニアの元気アップ講座」は11月以降も引き続き市内各地で開催しています。日程・会場などの詳細は、最寄りの地域包括支援センターへお問い合わせください。

8月のご訪問先

- ・緑町 あすかの森認定こども園 ななかま堂様
- ・見晴台 むつみ会様
- ・錦町 e-たいむ様
- ・野幌町 オール江別社交ダンス愛好会様
- ・緑ヶ丘 陽林寺様
- ・大麻東町 基会所「基楽」様

～ ご協力ありがとうございました～

- ・緑町東 みどりの広場様
- ・元江別本町 てまりの華「ちいき食堂」様
- ・錦町 e-たいむ様
- ・東野幌町 しゃぼん玉サークル様
- ・大麻新町 みなこの広場・みなこのcafe様
- ・大麻中町 おおあさ健康くらぶ様
- ・見晴台 にここ食堂様
- ・錦町 フレンドサークル様
- ・元江別本町 てまりの華「ちいき食堂」様
- ・野幌町 野の会様
- ・野幌東町 サロン東町様
- ・大麻東町 カフェ來來(らいらい)様

編集後記

暑さもやっと落ち着きましたが、お体の調子はいかがですか？広報えべつ9月号の特集では、通いの場での皆さんの笑顔が沢山掲載されていて、嬉しく思いました。社会福祉協議会で作成した「通いの場情報」についても触れていただき、おかげさまで大変好評です。追加情報を掲載した改定版を近日発行予定です。よろしくお願いたします。

〒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