



社協SC(生活支援コーディネーター)



『通いの場』訪問だより

江別市社会福祉協議会
2020年1月 第12号



社協ホームページでも
ご覧になれます。

連載

身体も心も！ハッピーな「通いの場」④



シャンシャン体操クラブ

1月号では、2月に2周年を迎える「シャンシャン体操クラブ」さんをご紹介します。元気アップサポーターが今の形で養成されるようになって、いち早く立ち上がったサークルです。現在、20名前後の方が参加しています。E-リズム体操イス編の他、元気アップ体操、ラジオ体操などのトレーニングと、豆運びや紙のボールを使った脳トレなどを組み合わせて、楽しく活動しています。また、夏場など、地域のお祭りの時期には、北海盆唄の練習なども取り入れているそうです。

代表の風岡さんからは、「飽きがこないように、でも、来てくださる方が安心して参加出来るように、ある程度決まったメニューにしています。」というお話をいただきました。

小豆を30粒、別のお皿に割りばしで移していく脳トレは、競争にはしておらず、自分のペースで取り組む事が出来ますが、思ったより豆が滑って大変！お互い笑顔で励まし合いながら頑張ります。

皆さんのシャッキリシャンシャンとした佇まいから取ったと思っていたサークル名の“シャンシャン”は、実はパンダの赤ちゃんの名前が由来でした。

終盤には、立ち上がって輪になり、呼吸法、リズム体操、肩たたきリズムなどを行い、元気な掛け声を挙げた後、解散になりました。

はつらつとした活動を見せてくださり、大変ありがとうございました。また見学に行かせてください。



●●● シャンシャン体操クラブ

大麻東地区センター

原則第1・3土曜日 10-12時か13時-15時

※日時は会場の都合により、都度変更があります。

地区センターの掲示板のポスターで確認出来ます。

参加費 30円(1回)

持ち物 体操用の空きペットボトル2本・飲み物

問合せ先 風岡 090-9757-8241



楽しくいきいき！活動の仲間を募集しています♪

12/17 サロン等交流会を開催しました！ 野幌公民館ホール

サロンや地域食堂など、普段住民同士の交流・懇談を中心とした活動をしている方々をお招きして、「サロン等交流会」を野幌公民館で開催しました。お互いの活動紹介の他、「地域に愛されるサロンにするには、どんなことが大切か」というテーマで、グループごとに話し合い、発表をしました。初対面同士の方も多量中、活発な意見交換の他、お互いのサロンを見学する約束を取り付けるなど、ざっくばらんな雰囲気の中でも有意義な交流会となりました。

ご参加くださった皆様、大変ありがとうございました。



冬でもアクティブ！ 鉄輪CC同好会の地域交流会を見学しました

鉄輪CC同好会の長澤さんによる得点判断の説明を、みんなで聞いています。ポイントの真上に立つのが、正確な判定のコツだそうです！



カーリングを始めて1年ですが、昨年12月の札幌の大会で準優勝したという鉄輪CC同好会です。文京台地区センターで活動しています。練習試合の相手を、絶賛募集中です！

11月に開催された「カーリング地域交流大会inおおあさ」をきっかけに、自分達のサークルでも普段の活動で地域交流をしよう、と考えた団体からお知らせをいただき、鉄輪CC同好会を見学してきました。発足当時は月に1度程度の活動でしたが、昨年の10月から、月に2～3回と頻度を増やし、カーリングをワイワイと楽しんでいるサークルです。

11月と12月で、文京台地区センターを8回借り、カーリングが気になるけれども体験したことがない人・冬に体を動かせる楽しみを探している人に、**気軽にゲームが体験できる会**を開催しました。

見学に行った日も、文京台の方や、野幌若葉町の方がお越しになっていて、4チームで試合を楽しんでいました。

サークルでこの企画を考案した長澤さんから、「**一緒に楽しめる仲間を増やしたいという声は内部でも多かった**ので、**これからも体験会を続けてみたい**と考えています。日程が決まったらお知らせします。」との事でした。応援しています！

12月のご訪問先

- ・朝日町 はつらつサークル様
- ・いずみ野 転ばない体づくり体操いずみ野サークル様
- ・見晴台 万事屋かとちゃん 居酒屋お登勢様
- ・元江別 デイサービス雪の華 お食事処 元気軒様
- ・野幌町 楽々サロン様
- ・条丁目 真贋時 子ども食堂・地域食堂 しんがんじ様

～ ご協力ありがとうございました ～

- ・東光町 なでしこサークル様
- ・元町 ぴかぴかサロン様
- ・錦町 にっこりさろん様
- ・錦町 健康クラブ様
- ・野幌東町 サロン東町様
- ・文京台 鉄輪CC同好会様
- ・ゆめみ野東町 サロン早苗様
- ・見晴台 むつみ会様
- ・錦町 e-たいむ様
- ・野幌町 お茶の間“えにし”(緑)様
- ・大麻東町 シャンシャン体操クラブ様



編集後記

新年あけましておめでとうございます。寒さも雪も厳しい季節ですが、いかがお過ごしでしょうか。皆様のお力を借りて、こちらのお便りを1年間無事に発行することが出来ました。改めて感謝致します。引き続き、本年も宜しくお願い致します。

〒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