



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  
2021年2月 第16号



社協ホームページでも  
ご覧になれます。

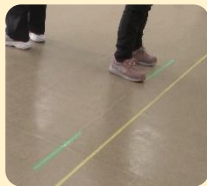
## てつりんカーコン カーリンコンで広がる交流の輪! 鉄輪CC同好会

カーリンコンの交流会をしている「鉄輪CC同好会」の活動を見学・体験させていただきました。カーリンコンは、赤と緑2色のディスク(円盤)を、2つのチームでそれぞれ6枚ずつ互い違いに投げ合い、どちらがポイントに近づいているか、得点を競うスポーツです。ディスクが裏返ると相手側が有利になったり、最後の一投で大逆転が起こったりと、ドラマチックな展開が魅力!

この日は21名の参加者が7つのチームに分かれ、リーグ戦を行いました。ディスクを絶妙な位置につける素晴らしいプレーに会場が沸いたり、判定の難しい接戦になったりと、とても盛り上がっていました。初心者にもベテランの方々がやさしく熱心に教えてくださいます。参加して5~6回目という方も「この競技は、最後までどうなるかわからないからおもしろい。すっかりはまってしまった」と笑顔で話してくださいました。



コロナ対策のため、全員マスク着用、入り口で手指消毒と検温をしています。感染防止にはひとりひとりの意識が一番大事!とゲーム前にも全員でしっかりと確認し、士気を高めていました。会場は窓と出入口を開放して常に換気をしています。コート脇の足元には目印のテープを貼り、距離を保つための工夫がありました。



鉄輪CC同好会は、もともと企業退職者仲間でゴルフなどを楽しむ集まりでしたが、冬季も楽しめるようにとカーリンコンを始めたことから発足しました。カーリンコンの楽しさをもっと多くの方と共有したいと、令和2年4月からは、地域の方々も誘って活動しています。今では女性の方も多く入会し、会員数は33名。わきあいあいと交流を楽しんでいます。

今後もカーリンコンを通して市内各地の同好会や地域の方と交流したり、体験会も行っていきたいとのこと。みなさんも、ぜひ体験・参加してみてください。

### てつりんカーコン 鉄輪CC同好会

場所：文京台地区センター

時間：準備含め13時10分までに集合

参加費：100円 (入会費 500円)

お問合せ：☎ 387-0721

(代表・長澤さん)

会場の予約調整の関係で日付は不定期ですが、月に3~4回活動しています。

#### 2月の活動

7日(日)、20日(土)、27日(土)

今後の活動日程等、お問合せは代表の長澤さんへ。初めての方も、ぜひ一度体験しに来てほしいとおっしゃっていました。



# 会えない時もつながる～オンライン活用術～

気軽に出掛けることがなかなか難しくなったコロナ禍のなかで、オンラインの活用が一層注目されるようになりました。オンラインとはインターネットなどの通信ネットワークに接続している状態のこと。電波に乗せて文字や映像、ネットワークでつながった世界中の情報を得ることができます。電話や手書きのお手紙ももちろん大切ですが、オンラインならではの特長には、動画も見たり送ったりできること、メッセージのやりとりが速いことなどがあり、生活や交流の幅が広がる可能性があります。

オンライン活用していますか？ 急な流れのなかで、関心はありながらもなんとなく敬遠している方も多いかもしれません。苦手意識が腰を重くすることもあります。思い切ってやってみると意外と簡単で、使いこなせてしまったりするかも…！ 挑戦してみませんか？



## 人気アプリ <sup>ライン</sup>“LINE” に挑戦！

### <sup>ライン</sup>LINEとは？

スマートフォンやタブレット、パソコンなどの端末で、文字メッセージのやり取り、音声通話、ビデオ通話ができるアプリ(プログラム)です。基本のメッセージのやりとり、ビデオ通話などは無料で利用することができます。世界的に利用されているアプリです。

#### 【準備するもの】

1. スマートフォンやタブレットなどの端末
2. インターネット環境  
<sup>ワイファイ</sup>(Wi-Fiのある環境など)



アプリの入手方法、利用開始方法は、LINE 公式サイトにわかりやすく掲載されています。

コミュニケーションアプリ LINE(<https://line.me/ja>)

1. お手持ちの端末から「コミュニケーションアプリ LINE」と検索し、表示されたら「コミュニケーションアプリ LINE」の文字を押して公式サイトに入る。
2. 上部にある**使い方**の文字を押す。(パソコンの場合) スマホの場合は右上の **☰** マークを押すと出てくる、「使い方ガイド」の文字を押します。
3. 利用開始方法が記載されたページが表示される。説明にしたがって、電話番号や名前などを登録し、利用規約等を確認・同意すると利用開始となります。

## 🔑 インターネット検索の鍵 🔑

インターネットを開くと出てくる検索窓  🔍 に単語を入力して、検索ボタンを押します。検索すると、ステイホーム生活がちょっと楽しくなりそうなキーワードを選んでみました。

### 体操～自分のペースに合わせた運動☆

厚生労働省 通いの場

🔍 検索

全国各地の健康体操が見られる厚生労働省の“地域がいきいき集まろう！通いの場”ウェブサイトにつながるので、「ご当地体操マップ」の文字を押します。

### 脳トレ～楽しく頭のストレッチ♪

脳トレ

🔍 検索

問題集などが複数表示されます。ご家族やご友人と気軽に楽しめる間違い探しや、一人で集中したい計算問題などいろいろ選べておもしろいです！

## 🌸 編集後記 🌸

今年度、初めてオンライン開催となった生活支援コーディネーターの研究協議会では、例年に比べて北海道の人の参加率がとても高かったそうです。とかく移動が長距離になりがちな北海道の人も、オンライン開催だと気軽に参加することができます。電子機器やITには苦手意識のあった私(越前)ですが、江別にいながらにして、他の県や市町村の方とお話することができて楽しく感じました。

〒069-0811 江別市錦町14-87  
江別市総合社会福祉センター内  
☎ 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・越前