

令和 5 年 9 月 15 日

発行 幌北地区社会福祉協議会
編集 福祉のまち推進センター
後援 幌北連合町内会
幌北会館内 726-6345

元気に生き生きと暮らすために

～さて人生 100 年時代をどう過ごすか～

お元気ですか



人生百年時代と言われるようになりました。60 歳以降の約 40 年をどう過ごすか。

高齢者の日常生活については、次の三つのことがよく言われています。

①バランスの良い食事を摂る。 ②適度の運動をする。 ③人との交わりを大切にする。

食事については、好きなものは食べるが苦手なものは避ける傾向があります。甘い物の取りすぎ、塩分の取り過ぎなど何時の間にか偏りがちです。特に一人暮らしの場合は気を付けてくれる方がいません。ご近所の方や友人との会話の中で気づかれ食生活を矯正できればよいのですが。

運動では、加齢と共に疲れやすくなり、買い物や通院など用事がないと出歩かなくなる傾向があります。足腰の筋肉の減少が起き、動くのが億劫になりがちです。外出や散歩などを週 3 回以上意識することが大切です。町内会の行事、外部の催し物、体操教室、趣味のサークルなど計画的に参加するのが良いと思われます。

人との交わりは、コロナで希薄になった友人、ご近所との交わりを大切にする事です。マンション生活などでご近所付き合いの少ない場合などは困難なこともあるでしょう。食事など家族との会話時間も大切です。外出の所でも上げましたが、外で多くの方と接触できるのは特に新鮮な感じもあり有効だと思います。

これらのことは、地域の社会福祉協議会や介護予防センターなども、積極的に関わっていますので、大いに利用すべきです。

人生の後半を、自分なりに計画し楽しく有意義に過ごしたいものです。迷いや困ったことがあれば、遠慮せず近くの町内会役員、民生児童委員、社会福祉協議会、区役所などに声をかけてみましょう。多くの方々が相談に乗ってくれます。



すこやか倶楽部



幌北健康リズム会

コロナが収まって活動の活性化を！

～幌北第5町内会～

第5町内会は幌北地区のほぼ中央に位置しています。

町内には地下鉄南北線の出入り口が3か所もありとても便利なところです。

近年は、個人住宅が減少しマンションが増える傾向にあります。特にワンルームマンションが多く町内会活動が難しくなっております。

ただ、有難いことに町内会役員の声掛けや、回覧板等でのお願いでマンションの方々の町内活動への参加者が増えてきております。

やっとコロナの伝染状況も収まってきましたので、以前のように町内会の活動も色々と実施していきたいと思っております。



4月は町内会の清掃、5月は歩道花壇の花植えを行いました。

今年は4年ぶりにジンギスカンパーティを7月に実施出来ました。

今後は秋のリクリエーション、忘年会、新年会の開催を予定しております。



4月の町内会清掃活動



5月歩道花壇の花植え



7月ジンギスカンパーティ



1月新年会



日帰り温泉旅行

災害のない安全・安心な暮らしを願って

～幌北連合町内会防火・防災部～

幌北連合町内会防火・防災部では、人生を楽しく暮らし、長生きして良かったと感じる町内会にしていきたいと思っています。

1 番目には火災について、今高齢者が火災によって亡くなる例が大変多くなっていることです。どうすれば火災を起こさないかが問題であります。火を使用する時に火は恐ろしいと感じることです。多いのは電気関係・放火・コンロ・煙草・マッチ・ライターであります。常に気を付けていれば火災は起きないことだと思います。

2 番目は地震です。地震はいつ来るかわかりませんが、いつ来ても良いと思いをもち備えをする事が大事だと思います。

今年小さな地震が3回もありました。非常持ち出し用の物品を整備やタンスや食器棚などの転倒が無いように支えをしっかりとする等が大切です。

3 番目は台風です。物を飛ばされたり、大雨で家屋への浸水が考えられます。地球温暖化でこれまでとは違う気象状況が起きています。災害はいつ起きるかわかりません。

現在、各町内会には、いつ災害が起きても良いように避難所を設けるようお願いしており、飲料水・トイレ・テント・スマートホンの充電器等を用意して頂ける様をお願いをしております。

札幌市の浸水ハザードマップを見て学ぶことも大事だと思います。

幌北連合町内会は地域住民の命と暮らしを守る為、災害に強い地域を作って参ります。

皆様の、ご協力をお願いいたします。



非常持ち出し品の展示



連合町内会の消防訓練



台風による被害

高齢者の方々が、住み慣れた地域で、 くらし続けるために応援してください。

福祉除雪ボランティアしませんか

札幌市と札幌市社会福祉協議会では、毎年12月から「福祉除雪事業」を行っています。

この福祉除雪事業は、70歳以上の高齢の方や障がいのある方など、積雪により冬季間の生活に不自由されている世帯に対して、地域の協力員さんが助け合い活動の一環として除雪作業を行う仕組みです。

除雪作業に加えて利用世帯の安否確認も兼ねており、地域住民がお互いに助け合う優しい街づくりの一つとして、雪国ならではの温かな取り組みです。今年も12月からの「福祉除雪事業」の実施に向けて、新たに除雪活動に協力していただける「地域協力員」を募集します。

活動内容

- ①除雪範囲 間口（道路への出入り口部分）を概ね1.5m、敷地内は玄関先までの通路部分で歩行に支障のない80cm程度の幅を除雪をしていただきます。
- ②除雪日時 札幌市の道路除雪が行われた日（生活道路の新雪除雪のため、札幌市の除雪車が入った日）です。12時ころまでに実施していただきます。
- ③除雪期間 令和5年12月1日（金）～令和6年3月20日（水）

募集内容

年齢・性別を問いません。一つの世帯をご家族、お仲間など複数の方で除雪いただくことも可能です。

申込方法

ご協力いただける方は、北区社会福祉協議会に登録していただきます。

※ 登録・お申し込みなどの詳細は
北区社会福祉協議会へ

電話 **757-2482**

札幌北地区福祉のまち推進センター

