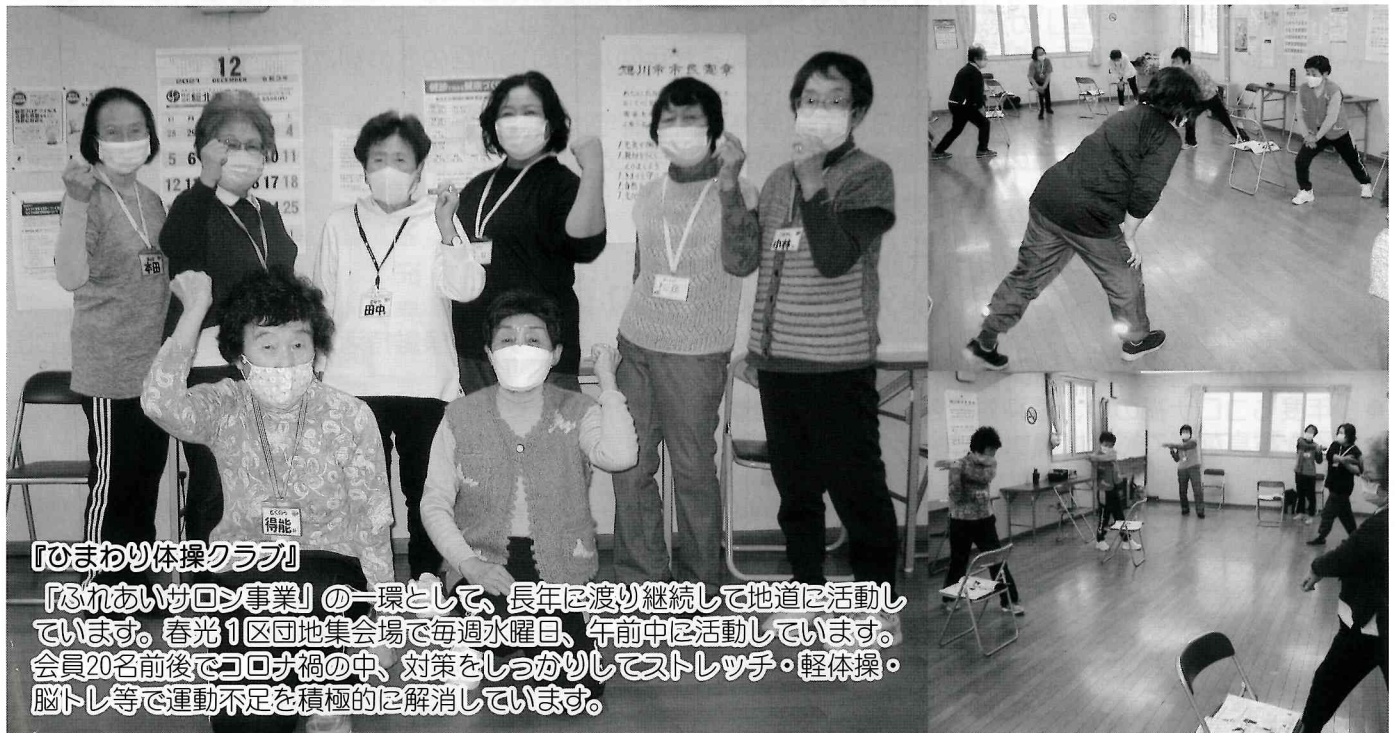


春光西 地区社協だより

第26号

発行日 令和4年3月15日

印刷 (株)あいわプリント



『ひまわり体操クラブ』

『ふれあいサロン事業』の一環として、長年を渡り継続して地道に活動しています。春光1区回地集会場で毎週水曜日、午前中に活動しています。会員20名前後でコロナ禍の中、対策をしっかりとってストレッチ・軽体操・脳トレ等で運動不足を積極的に解消しています。



ご挨拶

春光西地区社会福祉協議会

会長 小澤 良 紀

地域住民の皆様は、この二年余り新型コロナウイルスに翻弄されてきました。更に新年早々感染力の強いオミクロン株により全国で一日の感染者が十万人を超え、学校はじめ社会全体が大変不自由な生活を強いられています。その中で春光西地区の皆様には、コロナに負けないうで元気に過ごされていると思います。

さて私ども地区社会福祉協議会の目的は『地域住民のお互いによる支え合いで、地域福祉の増進を深めていく』ことにあります。「春光街づくり推進協議会」でも、子どもから、お年寄りまで、全ての住民が安全で安心して暮らせる街作りを進めています。このような活動の源は、地域住民の皆様が、お互いに譲り合い、互いに助け合うという『互譲互助』の精神が大切です。

今年度計画していましたが、当協議会の事業は
I 安心見守り事業
・対象者の見守り

II ふれあいサロン教室事業
・サロン教室の開催
III 地域特性を生かした事業
・歌って踊ってふれあいパーティー
IV 除雪排雪支援事業
・除雪排雪支援事業
・研修事業
・高齢者福祉施設の見学

などですが、残念ながら「安心見守り事業」と「ふれあいサロン教室」、諸会議しか実施できませんでした。その中で、北星中学校の除雪排雪ボランティア支援事業は、実施当日の荒天で中止になったのは残念でした。

来年度こそは、コロナが終息して、歌って踊ってふれあいパーティー等楽しい行事をはじめ、全ての事業が実施できるようになればと願っています。その際には、是非参加してください。

これからも『お互いが、お互いのために尽くす』を合言葉に、暮らしやすい街で安心して、健康で過ごしていきたいと思えます。

春光西地区社会福祉協議会の事業は、各町内会の住民会費と個人などの賛助会費で運営しています。ご協力いただいた方々は、最後のページに掲載してあります。ありがとうございました。

今年度の事業を写真などで紹介します

【今年度の事業について】

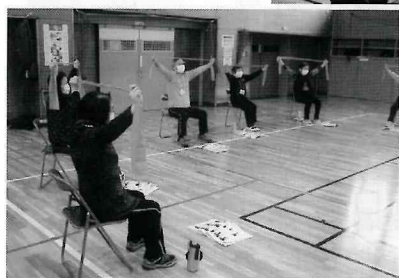
- 今年度も年度当初から新型コロナ感染拡大で、計画した事業はほとんど実施不可となりました。その中で5つの「ふれあいサロン教室」が感染防止策をしっかりと活動してきました。また、「安心見守り事業」は、各10人の世話人・担い手の方々のご協力で、18名の高齢者を年間延べ約1500回のきめ細かな見守り活動をしてきました。
- 1月には、北星中学生有志43名と社協役員で独居高齢者4軒宅の除雪・排雪活動を予定していましたが、前日から当日の暴風雪で、生徒の安全を考慮して残念ながら中止としました。後日用意したマスク等を学校に届けました。

【ふれあいサロン事業】について

- 引きこもりになりがちな高齢者の交流を深めるために、趣味の集まりや健康維持活動などで、積極的に外に出てふれあいの場を提供している事業です。
- 今年度もコロナ禍の中、感染対策をしながら活動する5つのサロン教室を支援してきました。各サロン教室の様子を写真などで紹介します。

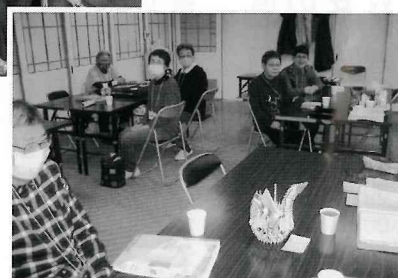
『ストレッチ&ウォーキング』

- 毎週金曜日、北部住民センターで15名前後が参加して、包括センター職員の指導で、ストレッチ・筋肉トレーニング、ウォーキング、各種軽体操などを笑顔で明るい雰囲気の中で健康維持や交流を楽しんでいます。



『スマイルサロン』

- 毎週水曜日春光2区団地集会場で15名前後が集まって、ラジオ体操、全員合唱やカラオケなど笑顔で楽しく身体を動かしながら健康維持に努めています。



『活き生き脳トレ』

- 毎週火曜日、北部住民センターで25名前後が参加して、指導者の下でレクリエーション、タオル体操、計算・漢字などの脳トレを和気あいあいと学んでいます。写真は、Xmasパーティーの様子です。



『春光高齢者卓球クラブ』

- 毎週火・水曜日、春光青少年会館を会場にして、20名前後が参加してシングルスやダブルスなどのゲームを、負けたり勝ったりしながら汗を流し、卓球を楽しんでいます。



令和3年度
春光西地区社会福祉協議会
役員名簿

会 長	小 澤 良 紀	(53-7348)
副 会 長	錦 川 正 八	(51-0336)
副 会 長	林 一 子	(52-9478)
副 会 長	中 山 千 秋	(51-6803)
監 事	秋 葉 俊 章	
監 事	西谷内 久 三	
事務局 長	渡 部 克 孝	(52-4021)
事務局 次長	橋 本 洋 子	(55-1012)
事務局 次長	田 中 充	(55-0931)
会 計	八 木 晃	
理 事	工 藤 栄 一	
理 事	中 村 博 司	
理 事	横 井 愛 子	
理 事	内 島 章 子	
理 事	藤 田 洋 子	



安心見守り事業
を利用しましょう!

本会では、通年通して高齢者の安心見守り事業を行っています。高齢者で一人や夫婦で住まわれている方が、日々安心して過ごし、万一の時に生命の確認をする見守りを、担い手や町内会長等の世話人によって行います。

現在春光西地区では、18名の方々が10名の担い手の協力で安心して過ごされています。日ごろから不安な日々を送っている方は、所属町内会長か下記に是非ご相談ください。

社協事務局長 渡 部 克 孝
(電話 090-6260-9538)

春光・春光台地域包括支援センターを活用しよう!

地域包括支援センターは、旭川市が設置する65歳以上の方の地域生活を支える相談窓口です。介護・健康・福祉・医療・生活など様々な面から支援するため、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員・精神保健福祉士の資格を持った職員を配置しています。その人らしい生活の実現を全力サポートします。

65歳以上の方に関する
介護や暮らしの相談窓口

旭川市 春光・春光台
地域包括
支援センター

☎ 0166-54-1165

お気軽に、御相談ください。 ※相談無料、秘密厳守

健康のこと	介護予防	施設入所
介護保険	その他制度	認知症
消費者被害	成年後見制度	高齢者虐待

所在地: 旭川市春光5条4丁目1番16号
(北部住民センター内)
開設時間: 月~金/午前9時~午後6時
(祝日、12月30日~1月4日を除く)

認知症ミニ講座~MCIと認知症~

Q. MCIって?

DATE: _____

最近ではテレビCMでも見聞きする“MCI”ですが、超高齢化社会と言われる中、65歳以上の4人に1人は“MCI”=軽度認知障害であると言われています。

認知症の予備軍と呼ばれ、認知症と同じような物忘れなどの症状が出ますが、軽度なものであり、日常生活に支障がでない状態です。

Q. 認知症との違いって?

“認知症”とは認知機能の低下によって、日常生活に支障をきたしている状態です。MCIと比べ認知機能の程度の差もそうですが、日常生活に支障をきたしているかも重要なポイントです。

Q. MCI、認知症を予防する為には?

MCIは認知症の前段階なので、認知症を予防することがMCIの予防に繋がります。現時点で確実に予防できる方法は見つかっていませんが危険因子を減らす取り組みが効果的と言われています。

1. 生活習慣病(糖尿病、高血圧、肥満)などを予防する。
生活習慣病の予防=脳血管性疾患の予防=認知症の予防
2. 有酸素運動や知的活動を習慣的に行う。
有酸素運動(散歩)や知的活動(パズル、クロスワード等)は脳を活性化させ、脳(海馬)の萎縮を防ぐ等の効果があると言われています。
3. 他者との交流(コミュニケーション)
家に閉じこもらず、積極的に知人・友人、地域と繋がり、コミュニケーションを図ること、社会的な役割(町内活動)などを持ち、生活全般を活性化させることが予防に繋がります。

↑ 健康づくり、介護等について、お気軽にご相談ください。

ご協力ありがとうございました

令和3年度 共同募金大口協力者名簿 一口5,000円以上 15件 44,000円

茂田石油(株)	錦川整骨院	グリーンテックス(株)	仙石和郎	寺本正良
田宮薬品(株)北海道支店	佐藤内科小児科医院	(株)阿部工測	(有)吉田ステンレス工業	(有)北辰測量
美容室ピュア	(株)道新たちばな販売所	イハラ消防施設(株)	ビューティーサロンまゆみ	わかば歯科医院
(敬称略・順不同)				

令和3年度 共同募金協力町内会 27件 206,500円

住吉親睦会	住吉北稜町内会	住吉交友クラブ	住吉共栄町内会	白樺町内会
住吉6条町内会	春光1区団地自治町内会	春光1区3条町内会	春光1区睦町内会	春光5条1丁目南町内会
春光つつじ町内会	春光わかば町内会	春光のぞみ町内会	春光6条1丁目南町内会	春光6・2新生町内会
春光さくら町内会	一進町内会	春光7条2丁目町内会	東町内会	春光町内会
春光みどり町内会	春光2区団地2号棟自治会	春光2区6条町内会	春光2区7条町内会	春光やわら町内会
春光2区9条町内会	春光六条ナナカマド町内会			(順不同)

令和3年度 協賛会費協力者名簿 一口500円以上 34件 19,500円

仙石和郎	上窪寿道	錦川正八	佐川 徹	佐藤優幸
村田昌俊	高橋 勉	永井 譲二	藤田清志	横井愛子
橋本重宏	甲斐真津代	八木 晃	小澤良紀	錦川未央
佐藤ひろみ	井口 傑	清水 優	緒方多美子	川島可津子
田中麻子	田口裕子	田中 充	内島章子	中山千秋
林 一子	秋葉俊章	藤田洋子	工藤 栄一	今野治幸
橋本洋子	中村博司	渡部 克孝	西谷内久三	(敬称略・順不同)

令和3年度 町内会負担の住民会費の内訳 (令和4年3月末現在)

町内会名	町内会長名 (敬称略)	世帯数	住民会費 (円)	町内会名	町内会長名 (敬称略)	世帯数	住民会費 (円)
住吉親睦会	錦川 正八	145	29,000	春光6・2新生町内会	田中 充	42	8,400
住吉北稜町内会	藤崎 実	32	6,400	一進町内会	山形 裕	28	5,600
住吉交友クラブ	江本 勝義	26	5,200	春光さくら町内会	八木 晃	67	13,400
住吉共栄町内会	藤田 清志	27	5,400	春光7条2丁目町内会	山下 浩	88	17,600
新光町内会	佐藤ひさ子			東町内会	森 豊	12	2,400
あすなろ町内会	荒井 雅	10	2,000	春光2区団地1号棟自治会	山下 俊朗	50	10,000
白樺町内会	中村 博司	32	6,400	春光2区団地2号棟自治会	佐藤 俊彦	50	10,000
住吉6条町内会	本多 三夫	116	23,200	春光2区団地3号棟自治会	上村 雄一	57	11,400
春光1区団地自治町内会	太田 一男	50	10,000	にじの輪町内会	濱 彰一郎	30	6,000
春光1区3条町内会	鶴岡 浩一	70	14,000	春光町内会	川口 宏明	92	18,400
春光1区睦町内会	落合 敏昭	20	4,000	春光みどり町内会	畠山 孝幸	76	15,200
東親交町内会	里村 信	25	5,000	春光2区6条町内会	箕島 康	27	5,400
春光5条1丁目南町内会	安部 幸雄	19	3,800	春光2区7条町内会	上窪 寿道	55	11,000
春光つつじ町内会	橋本 重宏	20	4,000	春光やわら町内会	守田 和平	30	6,000
春光わかば町内会	泉沢玄一郎	19	3,800	春光2区9条町内会	倉知 隆之	39	7,800
春光のぞみ町内会	山口 晴美	15	3,000	春光六条ナナカマド町内会	渡部 克孝	35	7,000
春光ななかまど町内会	原田 直彦	17	3,400	萩岡町内会	河原 秀典	42	8,400
春光6条1丁目南町内会	東 俊樹	57	11,400	町内会数	35町内会	合計	1,520
				合 計			304,000

この広報紙は、赤い羽根共同募金の助成を受け、発行しています。



編集後記

▼昨年終盤は、信じられない程コロナ感染者が減少し、このまま収束して欲しいという願いは見事に裏切られました。南アフリカから出たオミクロン株の感染力が強力で欧米に続いて、年明けから日本でも猛威を振るっています。ただこのウイルスは一か月位がピークでその後減少する傾向なので、この会報が読まれる頃には、多少落ち着いていくことを期待したいと思っています。

▼そんな中、昨年からワクチン接種が始まり、今では三回目接種を終えた人も多くいます。ワクチン効果や治療薬でインフルエンザ並みの感染症なればと願っています。

▼今年度も緊急事態宣言が出され、行事や会合が自粛となり、計画した事業の中止を余儀なくされ、皆様に迷惑をおかけしました。

▼次年度こそ、「コロナ」が終息し、皆様のご理解・ご支援をいただきながら、自助・互助・共助を基盤に、地域福祉づくりの事業に邁進してまいりますので更なるご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

【社会福祉協議会の問合せ先】
 携帯電話 〇九〇一六〇九五三八
 事務局長 渡部 克孝 まで
 【春光西社協だより編集員】
 ・ 田橋 渡
 ・ 中本 部
 ・ 洋 克
 ・ 充 子 孝