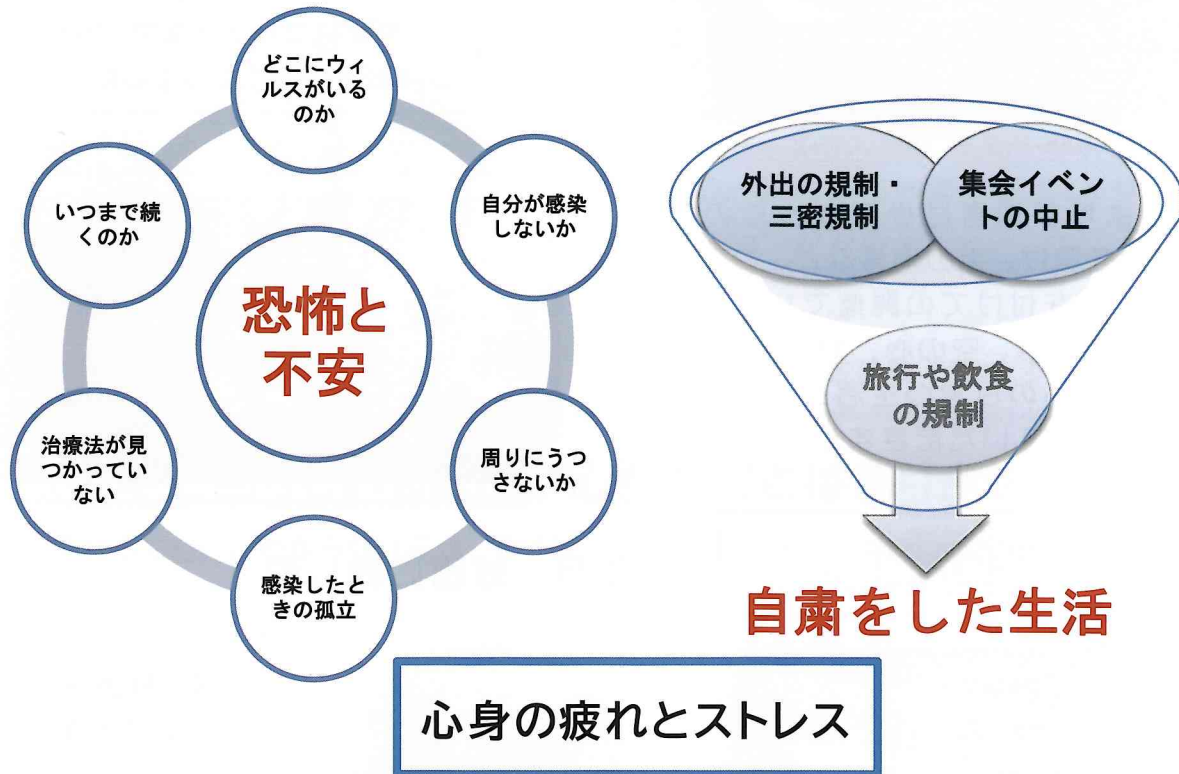


北星地区社会福祉協議会広報誌 北星地区27町内会と共に

新型コロナウイルス感染という不安の中で、 心身の健康をどう維持するか

今年度、新型コロナウイルス感染の蔓延によって、北星地区の住民の皆様も心身のストレス、健康障害への危険性や不安がふくらんできていることと思います。



私どもも地域住民の皆様も心身の健康の低下を大変危惧しているところです。このような心の変化やストレスは誰もが感じる事です。そこで心身の健康を維持するために次の事を皆様にご提案いたします。規則正しい生活の中で自分なりのストレス解消方を見つけてください。

○規則正しい生活と食事に心がける

○柔軟に肯定的に考える 大変なのはお互い様です一人だけで抱え込まない

○ウォーキングやジョギングをして健康維持に努める 外に出て気分転換も（密を避け）

○読書・料理・ストレッチ・ヨガ・ダンス・ピアノ・歌など自分の趣味を生かす

○正しい情報をきちんと確認する 間違っただ情報は不安の元になります

○信頼できる家族との会話はもちろんのこと友人や地域の人とのつながりを大切に

こころの負担が、どう現れているかチェックすることも大切です。今までと違う不調がつづくようなら、精神科や心療内科などの医療機関に相談することをお勧めします。

ふれあいサロンの様子

今年度、地区社協の事業（ふれあいサロンや敬老祝賀会など）のほとんどは、新型コロナウイルス感染拡大の危険性によって、残念ながら中止せざるを得ない状況でした。そのような中でも、実施した事業を紹介します。

立正寺サロン



7月 人生を考える

サロンでは、毎回、健康増進のために軽体操を取り入れています。また、お茶とおやつを食べながら、みんなでお話するのも楽しみの一つです。しかし、今年はコロナ対策で、おやつはお持ち帰りにしました。

いつもより参加者は少なかったのですが、三密を避け、手の消毒など、コロナ対策に十分気を付けての開催でした。吉田住職さんからは、空の心、10の心のお話しを、私たちの日常生活と関連づけながらお話ししていただきました。



シーズサロン



10月 絵画に親しむ



手の消毒、検温をしっかりとってコロナ対策

今年も画廊シーズ協力でサロンを開きました。今年の展示絵画は、地域の著名な画家たちが描いた大雪山。久木オーナーから、それぞれの画家の作風で描かれた大雪山の絵の特徴を紹介していただき、また、鑑賞の仕方を教えていただき、楽しいひとときをすごしました。



健康体操は 地域包括センター保健師さんです

メモリアル健康ウォーキング



メモリアル病院理学療法士さんの指導のもと十分な準備体操



地域特性を活かした事業

7月に中止にしていた健康ウォーキングを再度9月に実施しました。

地域を学ぶことも兼ねて、石狩川から花咲スポーツ公園へと向かいました。

石狩川の水位、堤防の高さと増水時の危険性などのお話しをしました。

花咲スポーツ公園を管理している公園緑地協会にお願いし、普段、見ることができないスタルヒン球場のバックヤードを見学させていただきました。

緑地協会の職員の方に、スタルヒン球場のダッグアウト内を案内していただき、皆さん大変喜んでいました。その後、護国神社の境内をおかりしてお弁当を食べました。

この日は、旭川大学の福祉学科の学生さんも授業の一環として一緒に参加し、サロン参加者ともふれあいました。

今後も健康のためのウォーキングと地域を知る事業を展開していきたいと思えます。

(この日の歩行数は約6500歩でした。)

地域の中で困っていることや心配なことはありませんか？

どこに相談していいかわからない場合、まずは、地域包括支援センターにご相談ください！

地域包括支援センターは旭川市から委託を受けて設置されている高齢者のための総合相談窓口です。「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4職種が相談に応じます。

北星・旭星地域包括支援センターの担当圏域は「旭岡」「近文町」「緑町」「錦町」「北門町」「旭町」「大町」「本町」「花咲町1～4丁目」です。

ご希望の方は地域包括支援センターの職員がご自宅まで伺うことができます。お気軽にご相談ください。



例えば

- ・介護サービスを利用する手続きがわからない
- ・近所に住む高齢者の様子が今までと違って心配だ
- ・町内会で介護予防サークルを立ち上げたい

北星・旭星地域包括支援センター
〒070-0816

旭川市川端町6条10丁目3868
でんわ：(0166)46-6500
FAX：(0166)54-7580

ホームページ：

<https://hokuseikyokusei.wixsite.com/asahikawa>

誰もが安心して暮らせる地域づくりのために、活動をしている北星地区の「民生委員・児童委員」をご紹介します。

役職	氏名	電話	担当区域
民生児童委員	木村 公俊	51-2625	旭町1条1~2丁目
	谷川 徹	51-0653	旭町1条3~4丁目
	山本 輝美	53-8347	旭町1条5~7丁目（北の散歩道まで）
	吉田 勝弘	51-3322	旭町2条1~2丁目
	今野美根子	53-7271	旭町2条4~7丁目（北の散歩道まで）
	稲場 好子	52-5385	大町1条1~2丁目
	三原 一仁	090-1308-4378	大町1条3丁目、旭町2条3丁目
	坂口 朝男	51-4331	大町1条4~7丁目
	富永 京子	54-2073	大町2・3条5~6丁目、春光町10番地（北側）
	小国千恵子	51-2043	大町2条1~2丁目
	佐藤 啓子	51-8074	大町2条3~4丁目、大町3条4丁目、春光町10番地（南側）
	松田こずえ	52-2222	花咲町1~4丁目
	北口 潤	51-0780	本町1~3丁目
主任児童委員	神谷 徳昭	51-2034	北星地区全域（石狩川側～北の散歩道まで）

地域の皆さんと共に活動する「北星地区社会福祉協議会」の一員です。

役職	氏名（町内会名）	役職	氏名（町内会名）	役職	氏名（町内会名）
会長	合田 忠 （大町6・7丁目会）	事務局	茂山 リサ （つつみ会）	常任理事	川合 和男 （花咲親睦会）
副会長	川上 貞夫 （淳和会）	会計	小野寺雅子 （淳和会）	〃	今野美根子 （旭町中央会）
監査	佐藤 恵 （本町1丁目会）	〃	坂本 剛志 （旭二会）	〃	加藤 隆代 （大町6・7丁目）
監査	藤田 進 （大有会）	常任理事	村太 堅一 （大町睦会）	相談役	平 喜美雄 （大町6・7会）
事務局	藤崎 良二 （淳和会）	〃	上牧 和博 （旭近交会）	理事	北星地区全町内会長

12月から3月のふれあいサロンについて（メモリアル病院でのサロン）

新型コロナウイルス感染拡大の心配のため、当分の間中止にさせていただきます。再開するときには、各町内会回覧にてお知らせいたします。また、住民の皆様には、サロンの代わりに、家庭内での健康維持のための工夫を、メモリアル病院の理学療法士さんと相談しながらチラシ等でお知らせいたします。



この広報誌の発行は赤い羽根共同募金の助成を受けています。