

# 旭星西地区社協

発行 旭星西地区社会福祉協議会

この広報紙は、赤い羽根共同募金の配分と、住民会費の一部を受けて発行しています。



## 「地域の誰もが笑顔で安心して暮らせる地域福祉を目指して」

旭星西地区社会福祉協議会  
会長 市川 勝己

今冬は昨年と違って雪が多く、雪かきで大変な思いをした方が多かったのではないのでしょうか。また、10℃を超えた日の翌日はしばれるというように寒暖の差も大きかったように思います。最近では気象変動が大きく、常日頃から私たちそれぞれが自然災害を含めた災害への対応を考慮しておくことが強く求められているように思われます。地域としても協力して防災、減災に力を尽くしたいと考えております。

さて、この1年間は新型コロナに翻弄された年でした。昨年2月の緊急事態宣言に始まってマスクが必需品になり、「三密」「ソーシャルディスタンス」「外出自粛」等いまだに継続しており、なかなか収束の気配を見せておりません。幸いワクチンが開発されて旭川でも投与が開始されました。このワクチン投与がコロナ終息へ向かうことを願うばかりです。令和2年度は事業につきましてもは各種の事業・研修会を計画しておりましたが、コロナ禍のため敬老会、健康サロン、施設見学研修会、啓発・養成・研修事業などの催しを中止いたしました。令和3年度は事業を推進出来る事を願うばかりです。旭川市では人口が減少していますが、併せてますます少子化が進んでいます。この地域でも65歳以上の高齢者が増えて少子高齢化が進み、一人暮らし高齢者も増加していることから令和3年度は安心見守り事業をさらに充実させ、認知症に対する知識を深める研修会など高齢者の暮らしやすい地域づくりを推進してまいります。地区市民委員会、地区民生委員児童委員協議会また地域の包括支援センターなどと連携してより良い地域福祉を目指して参ります。皆様方のご理解とご支援を賜ります様お願い申し上げます。

### 旭星西地区社会福祉協議会役員名簿

(任期 令和3年4月1日～令和4年3月31日)

役職名	氏名	町内会名	所属役職名	住所	電話
顧問	松井 喬	中北門	市民委顧問	北門町15丁目	51-2927
相談役	福原 米久光	北栄中央	前地区民児協会長	大町1条16丁目	52-4092
会長	市川 勝己	北門	町内会長・市民委会長	北門町21丁目	52-3661
副会長	相澤 政義	北栄中央	町内会長	大町1条16丁目	53-9881
副会長	伊東 章	新北都	地区民児協副会長	旭町1条20丁目	53-6505
副会長	桜岡 郁恵	北光	町内会福祉部長	旭町1条15丁目	52-5411
副会長	谷口 純一	中北門	町内会副会長	北門町15丁目	51-8555
副会長	佐藤 辰男	大町協和	町内会長・地区民児協会長	大町1条18丁目	52-4183
理事	正時 佐知恵	北栄東	地区民生児童委員	大町2条16丁目	53-9883
理事	岩上 玉栄	北門中央	町内会福祉部長	北門町16丁目	51-0865
理事	坂下 正忠	北栄東	市民委青少年育成部長	大町2条15丁目	54-9797
理事	石井 千鶴子	北門	市民委女性部長・民生児童委員	北門町21丁目	56-3403
理事	佐藤 美春	新北都	町内会福祉部長	旭町1条20丁目	52-6631
監事	荻野 慶博	新北門	町内会長	北門町15丁目	51-7315
監事	久保 知英	旭星睦	町内会長	大町2条17丁目	51-1508
会計	谷口 学	北門	町内会・青少年育成部副部長	北門町20丁目	55-0770
事務局長	上野 和幸	北門中央	地区民児協監事	北門町15丁目	53-8740
事務局次長	宇野 幸雄	旭町睦	町内会福祉部長・地区民生児童委員	旭町2条18丁目	53-6249

### 旭星地区民生児童委員名簿

(平成31年12月1日～令和4年11月30日)

氏名	住所	電話	担当地区
世木澤 文子	北門町14丁目	54-7468	北門町14丁目の一部・北門町15丁目の一部・北門町16丁目の一部
上野 和幸	北門町15丁目	53-8740	北門町15丁目の一部・北門町16丁目の一部・北門町17丁目
今富 正男	北門町18丁目	53-8475	北門町18丁目・北門町19丁目の一部
永田 加代子	北門町20丁目	53-1768	北門町19丁目の一部・北門町20丁目の一部・北門町21丁目の一部・北門町22丁目の東側
石井 千鶴子	北門町21丁目	56-3403	北門町19丁目の一部・北門町20丁目の一部・北門町21丁目の一部・北門町22丁目の西側
太田 真理	旭町1条16丁目	54-3447	旭町1条15丁目の一部・旭町1条16～17丁目
伊東 章	旭町1条20丁目	53-6505	旭町1条18～21丁目
小杉 静江	旭町2条17丁目	52-3550	旭町2条15丁目の一部・旭町2条16～17丁目
宇野 幸雄	旭町2条18丁目	53-6249	旭町2条18～20丁目・大町1条19～20丁目
阿部 龍雄	大町1条16丁目	53-3601	旭町2条15丁目の一部・大町1条15丁目の一部・大町1条16～17丁目
佐藤 辰男	大町1条18丁目	52-4183	大町1条17～18丁目・大町2条17丁目の一部・大町2条18～19丁目
正時 佐知恵	大町2条16丁目	53-9883	大町2条15丁目の一部・大町2条16丁目・大町2条17丁目の一部

# だれもが笑顔で安心して暮らせる 支え合いの地域づくりを！

## 令和2年度安心見守り事業

一人暮らし高齢者、高齢者世帯また地区社協が必要と認めた方の不安や孤立感を解消し、閉じこもりを無くしたいと、隣近所による見守りや声かけや訪問等を実施して見守り支え合い、地区の安心と安全を目指しております。町内会の福祉部長及び担い手さん、そして民生委員の皆様本当にありがとうございます。令和2年度の該当者は69名です。

### 【安心見守り業務の役割】

#### 担い手

- ①週2回程度
- ②安心見守り
- ③コーディネーターに確認結果報告

#### コーディネーター

- ①担い手の確認状況を取り纏め
- ②安心見守り報告書に記入
- ③地区社協、事務局に提出

#### 地区社協

- ①安心見守り報告の取り纏め
- ②年度末に再確認・集約
- ③市社協に報告書の提出

## 令和元年度安心見守り事業の組織図

ブロック	コーディネーター	町内会	福祉部長 (世話人)	町内会長 (相談役)	民生委員 (相談役)
A	桜岡 郁恵 52-5411	北門中央	岩上 玉栄 51-0865	斎藤 信義 53-2501	上野 和幸 53-8740
	〃	新北門	高橋 久夫 51-0719	荻野 慶博 51-7315	上野 53-8740 世木澤 54-7468
	〃	中北門	小畑 賢三 52-8754	高山 定美 53-2371	世木澤文子 54-7468
	〃	北門新星	好井 哲司 51-2303	好井 哲司 51-2303	上野 和幸 53-8740
	〃	北光	桜岡 郁恵 52-5411	前佛 誠 52-2147	太田 眞理 54-3447
B	伊東 章 53-6505	北門	荒木由美子 51-8279	市川 勝己 52-3661	石井 56-3403 永田 53-1768
	〃	北友	澤本富士雄 53-4561	小谷 正幸 54-1555	今富 正男 53-8475
	〃	新北都	佐藤 美春 52-6631	山崎 正之 52-3552	伊東 章 53-6505
	〃	旭友	松田 裕之 54-3761	伊藤 忠夫 54-5305	伊東 章 53-6505
C	佐藤 辰男 52-4183	北栄	中西 康雄 54-9042	中西 康雄 54-9042	小杉 静江 52-3550
	〃	北栄東	鈴木ふささ 55-2363	加藤 均 52-7144	正時佐知恵 53-9883
	〃	北栄中央	大田キミ子 52-2919	相澤 政義 53-9881	阿部 龍雄 53-3601
	〃	旭町睦	宇野 幸雄 53-6249	高原 正人 85-7138	宇野 幸雄 53-6249
	〃	大町協和	佐藤 辰男 52-4183	佐藤 辰男 52-4183	佐藤 52-4183 宇野 53-6249
	〃	旭星睦	長谷田京子 53-1115	久保 知英 51-1508	佐藤 辰男 52-4183
事務局	副会長	谷口 純一	51-8555		
	事務局長	上野 和幸	53-8740		
	事務局次長	宇野 幸雄	53-6249		

## 健康サロンを中止 来年度は再開

健康サロンは月2回（第1、第3火曜日）、おもに北光小学校の交流スクールで開催してきましたが、昨年度はコロナ禍で中止していましたが、来年度も北光小学校交流スクールを使用できませんが、場所と曜日を変えて令和3年4月9日（金）より次のように実施します。皆様の参加をお待ちしています。

- 毎月2回（第2、第4金曜日）
- 午前10時～12時
- 場所：北門町14丁目  
コーポ札幌旭川地区本部2階  
（ツルハ薬店舗2階）

## 令和2年度地区敬老会も中止

9月13日（日）北光小学校体育館で、開催を予定していましたが、コロナウィルスのため中止いたしました。今年度の敬老会招待対象者（77歳以上）は846名です。対象者には町内会の福祉部において記念品をお配りしました。



# 赤い羽根共同募金

各町内会の皆様のご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。



**令和2年度 大口募金 47件 (187,000円)** 旭川市共同募金会に納入致しました。  
ご寄付を戴いた方のご芳名は下記の通りです。(敬称略)

事業所名、個人名	代表者名	住所	事業所名、個人名	代表者名	住所	事業所名、個人名	代表者名	住所
榊落合工業	長谷川秀次	旭町1-15	榊旭川平和不動産	杉村 雅史	旭町2-17	たばた歯科医院	田島 一也	旭町1-15
浅野 数雄		大町2-18	旭川大吉ラーメン店		北門町15	松井 喬		北門町15
東 幸子		北門町17	村田 穂		大町1-19	小畑喜久枝		北門町21
木村 良晴		大町1-17	谷口 純一		北門町15	榊伊藤石材店	伊藤 賢三	旭町1-19
尙近文石材工業	佐々木達也	旭町1-19	尙小杉和裁製縫	小杉 静江	旭町2-17	辻尾 政春		北門町17
榊旭川工藤畜産	工藤 雅己	旭町1-19	正時佐知恵		大町2-16	佐藤 辰男		大町1-18
上野 和幸		北門町15	櫻岡 勝弘		旭町1-15	井上薬局	井上 治	北門町20
前佛 誠		旭町1-17	加藤 均		大町2-16	サンコー商事(株)	佐藤 光平	旭町2-19
宇野 幸雄		旭町2-18	市川 勝己		北門町21	阿部 龍雄		旭町2-15
青柳 明雄		旭町1-18	荻野 慶博		北門町15	相澤 政義		大町1-16
荒木測量設計(株)	荒木 勝也	北門町15	武田 尚作		北門町21	坂下 正忠		大町2-15
株本整形外科医院	株本 茂樹	北門町14	榊小泉技研	小泉 富吉	北門町22	(合) 松木	石井千鶴子	北門町21
そば処一作	高垣 一広	北門町15	福原米久光		大町1-16			
斎藤 信義		北門町17	永田加代子		北門町20			
榊城通信建設	城 宏和	北門町20	伊藤 忠夫		旭町1-18			
高山 定美		北門町14	伊東 章		旭町1-20			
榊コタニ工業	小谷 正幸	北門町18	高原 正人		旭町2-18			

各町内会の皆様のご理解とご協力をいただき、戸別募金として183,100円。さらに地域の有志の方々から大口募金として(47口) 187,000円の募金を賜りました。皆様の温かいお心遣いありがとうございました。

総額370,100円を旭川市共同募金会に納入致しました。

## 令和2年度 戸別募金 15町内会 (183,100円)

旭川市共同募金会に納入致しました。

番号	町内会	加入世帯	一 括 戸	別	昨年度募金額
1	北 光	62	5,000		5,000
2	旭 友	32	5,000		5,000
3	新 北 都	122	20,000		20,000
4	旭 町 睦	102	10,200		10,300
5	北 栄	100	10,000		10,000
6	北栄中央	150	15,000		16,000
7	大町協和	115	10,000		11,500
8	旭 星 睦	131	13,100		13,000
9	新 北 門	85	2,000		5,000
10	中 北 門	57	10,000		10,000
11	北門新星	67	8,000		8,000
12	北門中央	57	10,000		10,000
13	北 友	100	10,000		10,000
14	北 門	348	34,800		34,800
15	北 栄 東	103	20,000		20,000
小計					
合計		1,631	183,100		188,600

地域の有志の皆様方の温かいご支援を賜りありがとうございます。

## 旭川市共同募金会旭星西地区分区委員名簿 (任期 平成30年4月1日~令和2年3月31日)

役職名	氏 名	町内会名	住 所	電 話
分区長	市川 勝己	北 門	北門町21丁目	52-3661
副分区長	谷口 純一	中 北 門	北門町15丁目	52-8555
副分区長	佐藤 辰男	大町協和	大町1条18丁目	52-4183
事務局長	上野 和幸	北門中央	北門町15丁目	53-8740
分区委員	相澤 政義	北栄中央	大町1条16丁目	53-9881
分区委員	伊東 章	新 北 都	旭町1条20丁目	53-6505
分区委員	宇野 幸雄	旭 町 睦	旭町2条18丁目	53-6249

## 令和2年度住民会費について

社協の福祉活動は会員の皆様によって支えられています

地区の皆様のご深いご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。会費総額は296,800円でした。その内148,400円(加入世帯1484)を市社会福祉協議会に納め、残りの148,400円は地区社協運営の財源として有効に使わせていただきました。

町内会名	加入戸数	戸 別	一 括	昨年納入金額
北 光	62		12,400	13,600
旭 友				
新 北 都	122		22,400	25,000
旭 町 睦	102		20,400	20,400
北栄中央	150		30,000	30,000
大町協和	114		22,800	23,400
旭 星 睦	131		26,200	26,000
新 北 門	85		17,000	17,000
中 北 門	57		11,400	11,200
北門新星	63		12,600	12,600
北門中央	57		11,400	12,000
北 友	100		20,000	20,000
北 門	341		68,200	68,200
北 栄 東	100		20,000	20,000
北 栄				
合計	1,484		296,800	300,800

# ご自宅で簡単 トレーニング

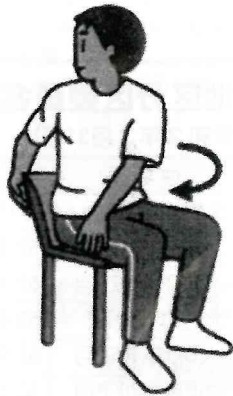
## 運動前後にストレッチでケガ防止!!

### ストレッチ体操

- 呼吸をとめずに10~20秒程度はその姿勢を保持しましょう。
- 回数は1~2回程度、左右実施しましょう。

#### ①胸伸ばし

両手を後ろで組み、手が背中から離れるように、胸を張りながら左右の肩甲骨を寄せる。



#### ②腰ひねり

両手で椅子の背もたれをつかみ、後ろをみるようにゆっくりと体をひねる。



#### ③膝裏伸ばし

片足を伸ばし、両手をもう一方に乗せる。手で身体を支えながら上体を前傾させる。



#### ④ふくらはぎ伸ばし

椅子の背もたれに手をかけ、足を前後に開き、前の膝を曲げながら腰を背もたれに近づける。



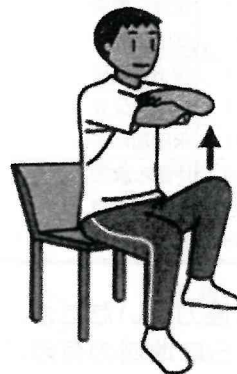
## 筋力つけて元気パワーアップ!!

### 足腰をきたえる筋力アップ体操

- 回数は10回(左右10回ずつ)を基本として、体力に応じて20回~30回に回数を増やしましょう。

#### ①上体起こし

椅子の背もたれに寄りかかる。両手を胸の前に置き、腹圧を高めたままで、上体を起こす。



#### ②足踏み

肩の高さで腕組みし、背中をまっすぐに保ったまま、片膝を同側の肘につくように上げる。



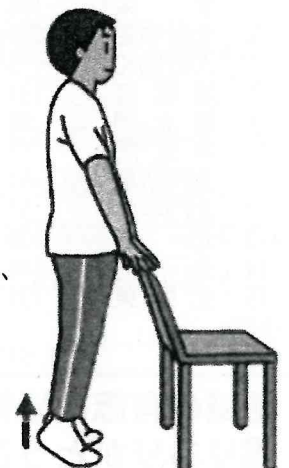
#### ③立ち上がり

両足を肩幅程度に開き、上体を前傾させてゆっくりと立ち上がる。その後、ゆっくりと座る。



#### ④つま先上げ

かかとを床につけたまま、つま先を上げる。両足同時に行っても良い。



#### ⑤つま先立ち

背筋を伸ばしたまま、椅子の背もたれに手をかける。つま先は床につけたまま、かかとを上げる。

