

末広・東鷹栖にお住まいのシニア世代の方へ！

ささえあいハンドブック

- 身近な地域交流・健康づくり活動のご案内 -



【令和元年度版】

発行：末広・東鷹栖地域包括支援センター
旭川市生活支援コーディネーター

協力：（有）道新たかはし

本ハンドブックは、末広・東鷹栖で行われているシニア世代を対象とした身近な地域交流や健康づくりの活動を整理したものです。ぜひ、皆さんの新しい出会いや健康づくりのために、お役立てください。

1 サロン活動

身近な地域で仲間づくりや交流を行い、人と人をつなぐふれあいの場として、地域住民により運営されています。

- ① [末 広] ふれあいサロン・・・P 2～3
- ② [末 広] 男のふれあい交流・・・P 4～5
- ③ [末 広] 東三睦さろん・・・P 6～7
- ④ [東鷹栖] 東鷹栖さろんカタクリ・・・P 8～9

2 認知症カフェ

認知症の方やその家族が気軽に立ち寄れるカフェで、ボランティアや認知症を支援する機関により運営されています。

- ⑤ [末広・東鷹栖] ほっこりカフェ・・・P 10～11

3 介護予防・運動サークル

体操や運動などの活動を共に楽しみながら、介護予防はもちろん、閉じこもり解消や社会参加、仲間づくりなどにもつながる活動が行われています。

- ⑥ [末 広] スマイルクラブ1人ダンス・・・P 12
- ⑦ [末 広] みつわゆっくり体操クラブ・・・P 12
- ⑧ [末 広] 運動サークル・・・P 12
- ⑨ [末 広] 健康体操サークル・・・P 12
- ⑩ [末 広] 脳・いきいきクラブ・・・P 13
- ⑪ [末 広] 男たちの運動クラブ・・・P 13
- ⑫ [末 広] にこにこ運動の会・・・P 14
- ⑬ [末 広] ひまわり会・・・P 14
- ⑭ [東鷹栖] さつきクラブ・・・P 15
- ⑮ [東鷹栖] 健脚クラブ・・・P 15



4 老人クラブ

概ね60歳以上の方を対象とし、身近な地域での交流や健康づくり、地域貢献の活動などが行われています。

- ⑯ [末 広] 末広の老人クラブ一覧表・・・P 16
- ⑰ [東鷹栖] 東鷹栖の老人クラブ一覧表・・・P 17



※その他、生活支援コーディネーターからボランティア支援のお知らせをP 15に掲載しています。

掲載情報のお問合せについて

本ハンドブックに掲載されている活動へ参加を希望される方や、開催状況に関するお問合せについては、下記の旭川市生活支援コーディネーターもしくは末広・東鷹栖地域包括支援センターまでお願いします。

お問合せ先

■ 旭川市生活支援コーディネーター／担当 長岐（ながき）

旭川市5条通4丁目旭川市ときわ市民ホール1階

旭川市社会福祉協議会

電話 23-0742 FAX 23-0746



■ 末広・東鷹栖地域包括支援センター

旭川市東鷹栖4条3丁目東鷹栖地域センター内

電話 76-5065 FAX 58-3002

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）

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんがいつまでも健やかに住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、様々な面から支援を行います。

介護が必要な方も、お元気な方もご利用いただけます。

いつでもお気軽に当センターまでご相談ください。

相談は無料です。相談内容の秘密は守られます。



保健師



社会福祉士



主任ケアマネジャー



精神保健福祉士

これらの専門職が連携して支援を行います。

①【末広】ふれあいサロン



会場	①東鷹栖公民館第一分館（末広3条7丁目） ②東つつじ会館（末広東2条9丁目） ③みつわ会館（末広6条6丁目） ④交友会館（末広4条10丁目）
開催日時	各会場とも、2か月に一回のペースで開催。 時間帯はいずれも午前10時～12時の間までです。 ※夏期（6～9月）は午前9時30分～12時まで
参加対象	末広地区の高齢者（概ね65歳以上の方）
参加費	無料
活動団体	末広地区社会福祉協議会
活動内容	・末広のふれあいサロンは、身近な会館を活用して交流や仲間づくりを目的に定期開催しているサロンです。 ・定例のプログラムでは、「ふまねっと」「みんなで歌おう」「ミニ講話」「懇談（茶話会）」などのプログラム内容を開催しています。 ・年間の活動の中では、食事会や芸能発表、カラオケ、ビンゴゲームなどの皆で楽しんで開催しており、参加者同士の交流を大切にしています。 ・血圧測定や健康づくりに関するミニ講話なども随時開催されていますので、ふれあいサロンへの参加を通じて、健康や生活に役立つ情報も得られます。 ・地域住民が主体になって運営し、「気軽に」「どなたでも」参加できる場所です。あなたも参加してみませんか？

地域の憩いの場！！

“ふれあいサロン”に来てみませんか？



ふまねっと運動



マジックショー



楽しいゲームに真剣？



血圧測定



詐欺防止

■ ふれあいサロンってどんなところ？

ふれあいサロンは、末広に住んでいる高齢者（概ね65歳以上）の方を対象に、身近な会館で交流や仲間づくりを目的に開催しています。

地域住民が主体になって運営し、「気軽に」「どなたでも」参加できる場所です。あなたもふれあいサロンへ参加しませんか？

■ 平成31年度ふれあいサロン開催日

- ①通常（4月～5月、10月～3月）⇒10時00分～12時00分
- ②夏季（6月～9月まで）⇒9時30分～12時00分まで

■ 会場および開催日 ※いずれの会場も、2か月に一度の開催になります。

- ①東鷹栖公民館第一分館（末広3条7丁目） 偶数月の月曜日
- ②東つつじ会館（末広2条9丁目） 偶数月の火曜日
- ③みつわ会館（末広6条6丁目） 奇数月の火曜日
- ④交友会館（末広4条10丁目） 奇数月の木曜日



参加希望者は下記の担当者までご連絡ください。
参加申込については、各町内会の担当者（福祉部長）または（会長）まで

主催：末広地区社会福祉協議会

②【末広】男のふれあい交流



会場	東鷹栖公民館第一分館（末広3条7丁目）
開催日時	奇数月の月曜日 午後1時30分～3時30分まで
参加対象	末広にお住まいの男性（概ね65歳以上の方）
参加費	無料
活動団体	末広地区社会福祉協議会
活動内容	・末広地区社会福祉協議会では、末広にお住まいの“オヤジさん”を対象に、仲間づくりや交流を目的とした「男たちのふれあい交流」をしています。 ・集まって皆さんで何をするのか？内容も参加者で意見交換しながら、料理教室やパークゴルフ、研修旅行やそば打ちなど様々な活動にチャレンジしています。

末広の“オヤジさん”！

「男のふれあい交流」に来てみませんか？



末広地区社会福祉協議会では、末広にお住まいの“オヤジさん”を対象に、仲間づくりや交流を目的とした「男たちのふれあい交流」をしています。

私たちと一緒に、地域でいろいろな活動をしてみませんか？

あなたの参加をお待ちしています！



活 動 紹 介

男たちのふれあい交流会

剣淵日帰り旅行



河川敷の清掃活動後にパークゴルフ



新年会



料理教室



料理教室（ハンバーグづくり）



■開催日 奇数月の月曜日

■時 間 午後1時30分～3時30分 ※開催時間が変更になりました

■会 場 東鷹栖公民館第一分館 他

※ 内容によって、課外活動の場合や時間の変更がありますので、参加希望の方は事前にご確認ください。

参加希望者は下記の担当者までご連絡ください。

参加申込については、各町内会の担当者（福祉部長）または（会長）まで

主催：末広地区社会福祉協議会

③【末広】東三睦睦サロン



会場	音楽スタジオホッパー 2階 (末広東1条2丁目1-5 ※旧谷木工倉庫)
開催日時	※不定期開催の為、詳細はお問い合わせください
参加対象	東三睦町内会にお住まいの方 (東三睦町内会以外の方でも、末広中央地区にお住まいの方はご相談ください)
参加費	無料
活動団体	東三睦町内会
活動内容	- 地域の音楽スタジオを活用した住民交流の場です。皆さんでお茶を飲みながら、自由におしゃべりをしたり、軽体操やレクリエーションを楽しんでいます。 - サロン活動の一環として、世代間交流を目的にした七夕交流会やクリスマス会も開催しています。初めての方もぜひお気軽にご参加ください♪

ご近所交流に参加しませんか？

東三睦



開催のお知らせ！

皆さんこんにちは！東三睦町内会では、高齢者や子育て世帯の方など、東三睦町内会やその近郊に住んでいる方が老若男女問わず、気軽に交流できる「東三睦さろん」を開催しています。

お茶を飲みながら、自由におしゃべりをしたり、みんなで体操やレクリエーション等を楽しむ「繋がりづくり」の場です♪ぜひ、あなたも参加してみませんか？

体操や保健師の講話などによる健康づくり😊

小さなお子さんの参加も大歓迎です！

クリスマスや新年会などの季節行事も予定しています♪



年代・性別問わずどなたでもご参加ください♪

日時：不定期開催になりますので、日程の詳細はお問い合わせください。

会場：末広東1条2丁目1-5（旧谷木工倉庫）

スタジオ HOPPER(ホッパー)2階

参加費：無料（※行事の際など実費が発生する場合があります。）

主催：東三睦町内会

共催：末広中央地区社会福祉協議会

末広中央地区市民委員会

末広・東鷹栖地域包括支援センター

社会福祉法人 旭川市社会福祉協議会

④【東鷹栖】東鷹栖さろんカタクリ



会場	東鷹栖地域センター2階会議室（東鷹栖4条3丁目）
開催日時	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時30分 ※1月、8月、12月はお休み
参加対象	どなたでもご参加いただけます。
参加費	200円
活動団体	東鷹栖まちづくり実行委員会サロン部会
活動内容	- 紙芝居や歌、体操などのレクリエーションで、皆さんが楽しめる時間をつくっています。後半はお茶を飲みながら懇談する時間を毎回設けており、気軽に参加者同士が交流できる場所になっています。 - サロンを開催している会場の隣が地域包括支援センターなので、高齢者の方の福祉や介護に関する相談などが専門職の方に気軽にできる環境になっています。

身近な地域交流の場です♪

東鷹栖さろんカタクリ



開催のお知らせ！

『東鷹栖さろんカタクリ』は、東鷹栖にお住まいの方が集まって、一緒にお茶を飲んだり、自由におしゃべりを楽しみながら気軽に地域交流できる場所です◎レクリエーションや皆で楽しめるプログラムなども行われます。高齢者の方や子育て世帯の方など、どなたでも参加できますので、ぜひ、お気軽にご参加ください♪



高齢者に関する相談などがある方は、隣室の末広・東鷹栖地域包括支援センターにいつでも相談できます。お気軽にご相談ください。

開催日：毎月第3木曜日

午後1時30分～3時30分

※1月、8月、12月はお休みになります。

会 場：東鷹栖地域センター2階会議室（東鷹栖4条3丁目）

参加費：200円

お問合せ先 東鷹栖支所 ☎57-2111

主催：東鷹栖まちづくり実行委員会サロン部会

⑤【末広・東鷹栖】ほっこりカフェ (認知症介護のなんでも相談、交流の場)

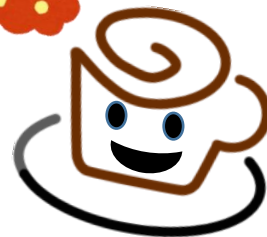


会場	特別養護老人ホーム 末広たいせつの郷（末広東1条13丁目）
開催日時	偶数月の第3金曜日 午後1時30分～3時30分
参加対象	認知症の介護をされている家族および認知症の方を対象にしています。
参加費	100円
活動団体	末広・東鷹栖地域包括支援センター ほっこりカフェ準備委員会
活動内容	- 参加者同士が気軽に交流できるレクリエーションや、自由にお喋りできるカフェタイム（お茶を飲みながらの懇談の時間）、健康体操などが基本メニューです。 - 福祉専門職とボランティアによる準備チームを立ち上げ、開催プログラムの企画や運営について意見交換を行っています。

末広・東鷹栖

開催中!

ほっこりカフェ



認知症介護をされている方のための
相談・交流の場です!

- * 認知症介護の思い・悩みを一緒に話し合える場
- * 認知症本人と家族と一緒に参加できる場
- * 気軽に福祉専門職に相談できる場

一緒にリフレッシュしませんか?

■ 日 時: 偶数月の第3金曜日 13:30~15:30

※ご都合の良い時間のみでも、ご参加いただけます😊

■ 場 所: 末広たいせつの郷特別養護老人ホーム 2階ホール

※末広東1条13丁目(国道40号線ビックトマト向かい)

■ 定 員: 20名(事前申し込み必要)

■ 参加費: 100円



私たちが、お待ちしております!



連絡・お問合せは

TEL 0166-76-5065

末広・東鷹栖地域包括支援センターまで

FAX 0166-58-3002

⑥【末広】スマイルクラブ1人ダンス

会場	末広中央町内会館（末広2条8丁目）
開催日時	毎週月曜日 午前10時～12時
参加対象	60歳以上の方でスマイルクラブに入会している方、もしくは入会できる方
会費	年間2,000円(スマイルクラブの入会費)、館代200円/月
活動内容	・音楽に合わせて一人ダンスをしています。

⑦【末広】みつわゆっくい体操クラブ

会場	みつわ町内会館（末広6条6丁目）
開催日時	毎週月曜日 午前10時～11時30分
参加対象	60歳以上の方で老人クラブみつわ会に入会している方、もしくは入会できる方
会費	半年1,000円または年間2,000円（老人クラブの入会費）
活動内容	・運動パンフレットを活用し皆さんで声を出しながら楽しく体操をしています。音楽に合わせた体操も行なっています。

⑧【末広】運動サークル

会場	末広地区センター（末広2条4丁目）
開催日時	毎週水曜日 午前10時～11時30分
参加対象	どなたでも参加できます。
会費	500円/月
活動内容	・パンフレットを見ながら、主に椅子に座った体操（ストレッチ体操、筋力トレーニング、音楽に合わせたバランス歩行等）を皆さんで声を出しながら楽しく行っています。 ・月1回、講師の先生が来られて一緒に運動をしています。

⑨【末広】健康体操サークル

会場	新星町内会館（末広4条5丁目）
開催日時	毎週木曜日 午前10時～11時
参加対象	どなたでも参加できます。
会費	無料
活動内容	・ゆったりとした曲に合わせてながら、円になってストレッチや太極拳を皆さんで声を出しながら楽しく行なっています。 ・DVDを見ながら、ストレッチ体操や筋力トレーニングを行ないます。

⑩【末広】 脳・いきいき倶楽部



会場	末広地域活動センター あつま〜る（末広東2条9丁目）
開催日時	第1・3火曜日 午前10時～11時30分
参加対象	どなたでも参加できます。
会費	500円/月
活動内容	・プリントを使用して、簡単な計算問題や読み書き、間違い探し等の脳トレをしています。 ・皆さんでとカーリンコンや、楽しくレクリエーション等も行ないます。 ・内容について、皆さんでやりたい事を意見交換しながら決めています。

⑪【末広】男たちの運動クラブ



会場	末広公民館（末広1条2丁目）
開催日時	第2・4水曜日 午後1時30分～3時
参加対象	男性の方はどなたでも参加できます
会費	500円/月
活動内容	・心身共に健康増進を目的にストレッチや筋トレなど様々な内容に取り組んでいます。 ・旭川市体育協会の方が来て、定期的に体力測定を行なっています。 ・男性だけのサークルのため、他者と交流に気を使う方も参加しやすいと思います。 ・お仲間を募集中なので、お気軽にお問合せください。

⑫【末広】にこにこ運動の会



会場	三共町内会館（末広東2条3丁目）
開催日時	毎週木曜日 午後2時～3時30分
参加対象	どなたでも参加できます。
会費	500円/月
活動内容	・パンフレットを見ながら、皆さんで声を出しながら楽しく体操をしています。 ・椅子に座りながら体操をしたり、立位の運動も取り入れ、ラジオ体操等も行なっています。 ・月1回、講師の先生が来られて一緒に運動しています。

⑬【末広】ひまわり会



会場	末広地区センター（末広2条4丁目）
開催日時	毎週火曜日 午前10時～11時30分
参加対象	どなたでも参加できます。
会費	1,000円/月
活動内容	・プリントで簡単な計算問題や読み書き、間違い探し等の脳トレをしています。また、皆さんと歌や輪投げ、レクリエーションなどを楽しく行っています。 ・内容は皆で何をやりたいか意見交換しながら、決めています。

⑭【東鷹栖】さつきクラブ

会場	東鷹栖公民館（東鷹栖4条3丁目）
開催日時	第2・4火曜日 午後1時30分～3時
参加対象	どなたでも参加できます。
会費	月2回/1,000円、月4回/2,000円
活動内容	・毎回講師の先生と楽しく一緒に体操をしています。 ・音楽をかけながら体操は主に椅子に座って行ないます。 ・講師の先生が来るまで、会員同士で楽しく会話しています。

⑮【東鷹栖】健脚クラブ



会場	東鷹栖公民館 2階講堂（東鷹栖4条3丁目）
開催日時	毎週水曜日 午前10時～11時（月2回でも参加可能）
参加対象	どなたでも参加できます。
会費	月2回/1,000円 月4回/2,000円
活動内容	・毎回スポーツインストラクター（講師）と一緒に楽しく体操をします。 ・主に椅子に座りながら体操を行い、タオルを使用しながら楽しく運動しています。 ・音楽に合わせてながら立位になり有酸素運動をしています。 ・時々マットを使用して体操をしています。 ・見学や体験は1回無料になっていますので、興味ある方気軽にお越しください。

生活支援コーディネーターからのお知らせ

高齢者の方へボランティアによるサポートを希望される場合は、生活支援コーディネーターまでご相談ください！（旭川市ボランティアセンターと連携し、対応します。）

【ボランティアの調整が検討できる例】

- ・お話や趣味活動のお相手
- ・転居する際の大掃除の支援
- ・ペットのお世話
- ・介護保険で対応できない家事の支援（草刈り、窓ふき等）

※ボランティアによる支援であるため、介護等の専門性を要する援助や危険を伴う活動はできません。また、活動者が見つからない場合もありますのでご了承ください。（連絡先は1Pに掲載してあります。）



⑩末広の老人クラブ一覧表

老人クラブ名	例会日または活動日	会場	会費
末広長寿クラブ	毎月第2月曜の午前9時半又は10時～12時まで (※曜日ごとに内容は異なりますが、平日はほぼ毎日活動しています。)	末広東高齢者 いこいの家 (末広東3条5丁目)	年2,400円
末広東つつじ会	月・水・金曜の午前9時～午後3時	末広東つつじ 高齢者いこいの家 (末広東2条9丁目)	年2,400円
末広みつわ会	月・水・金曜の午前9時～午後3時半	みつわ 高齢者いこいの家 (末広6条6丁目)	年2,000円
末広よつばクラブ	月・水・金曜の午前10時～午後3時	末広よつば 高齢者いこいの家 (末広4条10丁目)	年2,400円
末広新星クラブ	例会日は毎月1回、第2月曜の朝9時15分～10時まで。それ以外の日も各サークルの活動が行われています。	末広新星 高齢者いこいの家 (末広4条5丁目)	年1,500円
末広スマイルクラブ	毎週月・水・金曜の午前9時～午後3時で、健康ダンス、はり絵、カラオケ、麻雀など	末広中央 高齢者いこいの家 (末広2条8丁目)	年2,000円
末広クリスタル老人クラブ	・毎週木曜の午前9時半～午後5時まで ・第2・第4火曜日の午前9時半～午後5時まで	末広クリスタル 高齢者いこいの家 (末広2条4丁目)	年1,800円
末広ひまわり老人クラブ	毎週月・木・土曜の午前10時半～午後4時まで	末広ひまわり 高齢者いこいの家 (末広1条12丁目)	年1,800円
末広ゆったりする会	・毎週木曜日の午前9時～昼頃まで(カラオケ) ・夏期は毎週水曜か木曜の午前9時～12時頃まで(パークゴルフ)	末広ゆったりする会 高齢者いこいの家 (末広2条11丁目)	年1,500円
三共老人クラブ	・毎週月曜日 午後1時～4時(卓球) ・毎週水曜日 午前10時～12時(民謡) ・毎週金曜日 午前10時～12時(カラオケ)	三共町内会館 (末広東2条3丁目)	年1,800円
末広老人クラブ	・毎週火曜日 午後1時～5時(囲碁) 午後6時～9時(民謡) ・毎週水曜日 午前9時半～12時(カラオケ) 午後1時～5時(麻雀、民謡) ・毎週金曜日 午後1時～5時(囲碁)	末広公民館 (末広1条2丁目)	年1,500円
北新喜楽会老人クラブ	・毎週月・水・金曜の午前10時～午後3時まで ・毎月第2・第4金曜の午後1時～午後3時まで	北新町内会館 (末広4条2丁目)	年1,500円
北斗老人クラブ	毎月10日、25日が例会日で「お茶会」や「お誕生日会」を開催。時間帯は午前10時～11時半まで開催。	北斗町内会館 (末広6条3丁目)	年1,200円 (※85歳以上は無料)

⑪東鷹栖の老人クラブ一覧表

老人クラブ名	例会日（または活動日）・時間帯	会場	会費
東鷹栖あやめ会	第1・第3火曜の午前10時～12時まで	東鷹栖 地域センター2階	年1,500円
東鷹栖きぼうの会	第3火曜の午後1時～4時まで	親交町内会館 (東鷹栖1条4丁目)	無料（行事の際 自費あり）
東鷹栖 第四老人クラブ	毎週月曜と土曜の午前9時～午後5時まで。	東鷹栖公民館 第4分館 (東鷹栖9線15号)	年2,000円 (行事の際自 費あり)
東鷹栖柏寿クラブ	毎週土曜の午前10時～午後4時まで ゲートボール(冬季は体育館)	東鷹栖公民館 第3分館 (東鷹栖10線21号)	年2,000円

【老人クラブ活動のようす】



末広よつばクラブ 四町内会合同盆踊り大会



末広長寿クラブ 花壇づくり



末広東つつじ会春の防火予防運動



東鷹栖あやめ会 定例会