



回覧の目次

<お知らせ>

1. 幌西夏まつりのご案内 (1枚)
2. 夏休みラジオ体操 (1枚)
3. みんなで楽しく
健康体操&カフェ!! (1枚)
4. チームオレンジで
一緒に活動してみませんか? (1枚)
5. 幌西地区すこやか倶楽部
～札幌市一般介護予防事業 (2枚)
6. 家トレ介護予防教室 (1枚)

<その他>

1. ひだまり通信 (1枚)
2. 幌西伏見交番だより (2枚)

令和6年6月15日

町内会の皆さんへ

幌西地区連合町内会 会長 土井 清純
幌西夏祭り実行委員会
幌西連合町内会 女性担当理事 松本 征之
幌西連合町内会 女性部長 山田 和枝
幌西成年会 会長 黄田 吏

第32回 幌西夏まつりのご案内

平成3年から実施してまいりました「幌西夏まつり」も皆さまの温かいご協力によりまして益々の盛況を呈し、今年で32回目を迎えることとなりました。

つきましては、下記の通りご案内申し上げますので、皆さまお誘いの上、多数のご来場をお待ちしております。ご家族お揃いでご来場下さいますようお願い申し上げます。

記

日時 7月7日(日)午前10時30分から午後3時まで(雨天決行)

場所 幌西ほうおん(南14条西16丁目)

催し物 ◇**軽食コーナー**(1階) 10時30分～14時

◇**バザー**(1階) 10時30分～

◇**昔懐かしい駄菓子コーナー** ... (広場) 10時30分～

◇**ビール・やきとじコーナー** ... (野外テント) 10時30分～

◇**こどもの広場**(野外テント) 10時30分～

◇**フリーマーケット**(広場・1階) 10時30分～

■食券のご案内

食券は幌西まちづくりセンターにて(7月5日・金曜日まで)、販売しております。当日も販売しております。

☆ミニ助六寿司**400円** ☆枝豆**100円** ☆串だんご**100円**

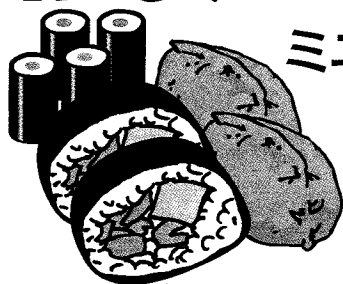
幌西夏まつり

7月7日(日) 10:30~15:00

幌西ほうおん ☂️ 雨天決行

★開催時間は全てのコーナー10:30からです。

軽食コーナー

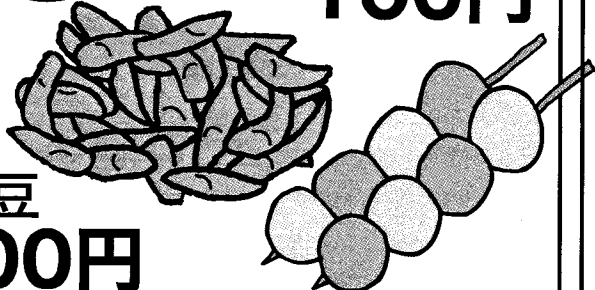


ミニ助六寿司
400円

串だんご
100円

枝豆

100円



●ソフトドリンク(ジュース・お茶等)
当日現金で販売

ビール・ やきとり コーナー



生ビール……………350円
やきとり(1本)………150円
フランクフルト…250円

昔懐かしい 駄菓子コーナー

10円から各種あります

こどもの広場

わたあめ……………100円
くじ引き……………100円
ヨーヨーつり………50円

バザー

品物が無くなり次第終了します

フリーマーケット

品物が無くなり次第終了します
(出店者は幌西地区にお住まいの方に限定させていただきます)

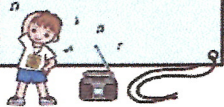
※当日会館は禁煙となります。ご協力をお願いいたします。

夏休みラジオ体操

爽やかな空気の中で楽しく体操しませんか

皆さまのご参加お待ちしております

早起きして
ラジオ体操!



期間

7月26日(金)～8月12日(月)

朝6時30分から6時40分 (6時25分集合)

会場

幌西自転車公園 (南14条西18丁目)



- ☆ 運動しやすい服装、靴でご参加下さい
- ☆ 雨天時は中止します
- ☆ 最終日の8月12日は会場の清掃をします(ゴミを入れる袋持参)
- ☆ 最終日は、参加賞を差し上げます

主催 夏休みラジオ体操世話人会 / 幌西地区3町内会

(第2分区・第3分区・第5分区町内会)

主催	幌西地区連合町内会	会長	土井 清純
	〃 保健部	理事	片岡 うつ子
	〃 保健部	部長	池田 正子

みんなで楽しく 健康体操&カフェ!!

運動した後楽しいおしゃべりしませんか?

日 時 **7月24日(水)** 午前10時~12時

場 所 **幌西会館** (南11条西14丁目)

ふまねっと運動で生涯現役歩行者を目指そう!!

ふまねっと運動・・・50センチ四方のマス目で出来た大きな網を床に敷き、この網を踏まない様にゆっくり歩く運動です。失敗するほど交流の輪が深まります

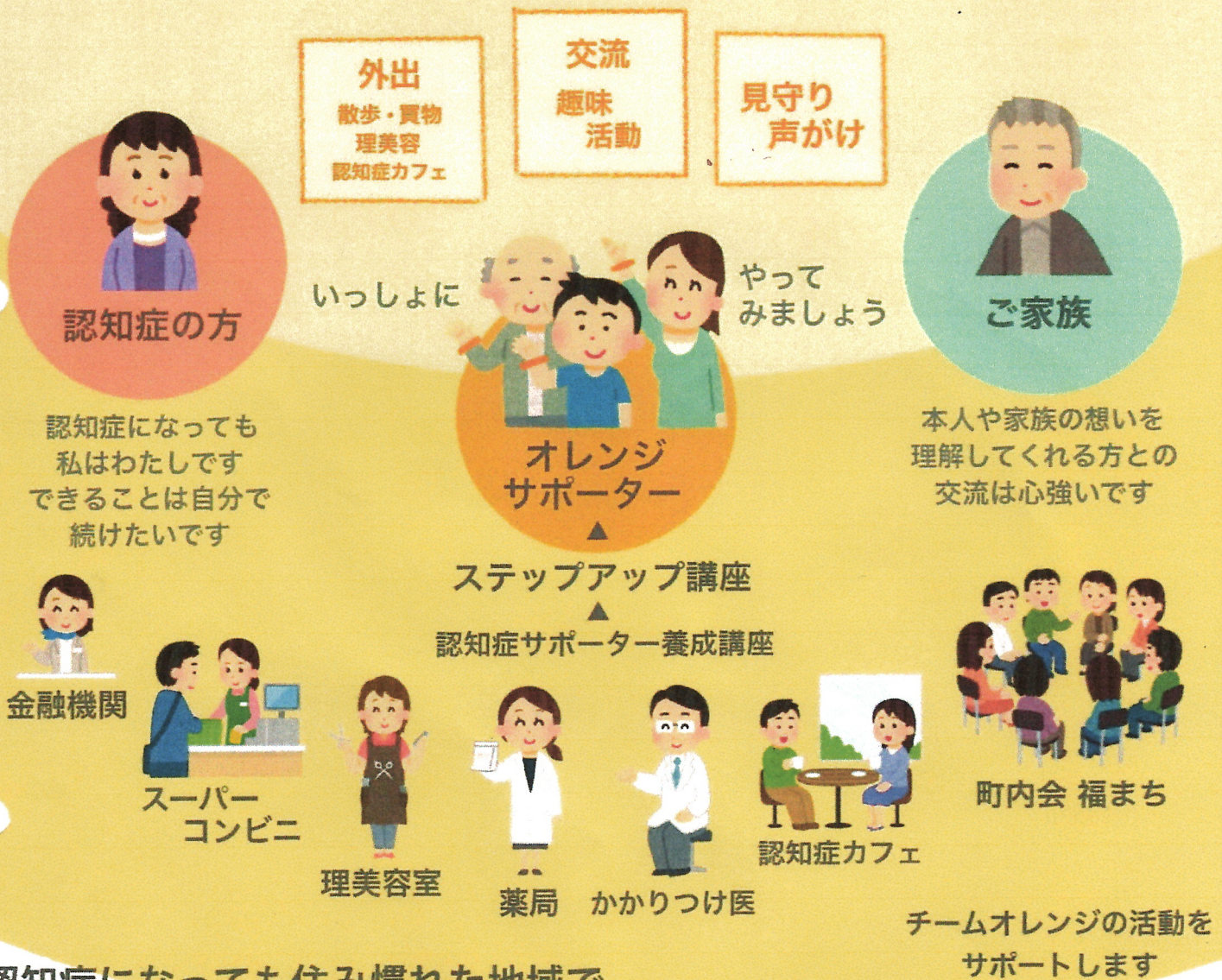


★ 申込み 幌西会館 TEL561-3256 7月19日(金)まで

幌西会館 (土・日・祝日休み) ◎平日 8:45~17:15 にお申し込みます

チームオレンジで 一緒に活動してみませんか？

チームオレンジとは 認知症と思われる初期の段階から、認知症の方やご家族の「こんなことができればいいな」と思うこととオレンジサポーターを中心としたサポートをつなぐ仕組みです。



認知症になっても住み慣れた地域で
生きがいと希望を持って自分らしく
暮らし続けることができるまちを目指しましょう



お問い合わせ先：おすまいの地区でお問い合わせ先が変わります

中央区第一地域包括支援センター（担当：櫻井）Tel：011-209-2939
（本府・中央・東北・苗穂・東・豊水・西創成・大通・西・桑園）

中央区第二地域包括支援センター（担当：片山）Tel：011-520-3668
（円山・南円山・宮の森）

中央区第三地域包括支援センター（担当：藤枝）Tel：011-205-0537
（曙・山鼻・幌西）



オレンジ
コーディネーター

幌西地区すこやか倶楽部～札幌市一般介護予防事業～

『幌西地区すこやか倶楽部』は、『介護予防センター』が札幌市より委託を受け運営する、介護予防を目的とした公的
事業です。中央区幌西地区にお住まいのおおむね 65 歳以上の方を対象(ご自分で会場までお越しになれる方)
とし、疾病予防やフレイル予防(虚弱傾向の予防)を中心に、感染予防策を行いながら月 1 回開催しております。
この機会に、ぜひ参加してみませんか?お待ちしております。

2024年度プログラム

参加費無料

会場：幌西会館 2階 (南1 1西1 4) 時間：午後1時30分～午後2時30分

日程	内容
4月16日(火)	福祉用具を学ぼう!
5月21日(火)	神秘の食品 乳について♪
6月11・18日(火)	初夏の体力測定会♪
7月16日(火)	保健師によるうつ予防について
8月20日(火)	タオル体操でイキイキ元気に!
9月17日(火)	リハビリの先生による健康講座
10月15日(火)	元気になる食事のおはなし
11月19日(火)	お口の健康を維持するために
12月17・24日(火)	冬の体力測定会♪
1月21日(火)	睡眠とストレスについて
2月18日(火)	生活習慣病の予防と対策
3月18日(火)	楽しもう!脳トレーニング!

【感染予防対策について】

- ① 自宅を出られる前に 37℃以上の発熱がある方、同居家族で濃厚接触者がいる場合は参加をご遠慮ください。
- ② ご来場の際は、手指消毒・検温・健康チェックにご協力ください。
- ③ 会場の共用部分を開始前・終了後にアルコール消毒(70%)いたします。
- ④ 各回、参加定員を設け座席の間隔を取り、定期的な換気を行います。

※当センターの都合で日程・内容が変更になる場合がございます。事前に下記までご確認ください。

～ 問い合わせ・お申込み先 ～

社会福祉法人溪仁会 札幌市中央区介護予防センター曙・幌西 吉澤

(札幌市中央区円山西町4丁目3番20号 介護老人福祉施設 西円山敬樹園内)

☎633-6055 (祝日を除く 月曜～金曜 午前9時～午後5時30分まで)

自宅で筋トレ

はじめましょう!

～家トレ介護予防教室～

スマートフォンやパソコン・タブレットを使って、
自宅で筋トレやストレッチをしてみませんか？

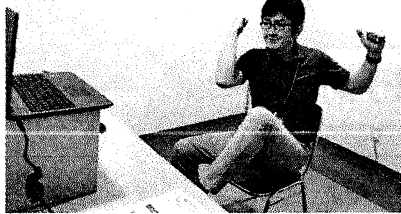
自宅でお気軽に参加いただける体操教室を
ぜひ体験してください～♪お待ちしております！



日時：6月12日(水)・6月26日(水)

7月10日(水)・7月31日(水)

8月14日(水)・8月28日(水)



時間は、10:00～10:30です♪

※9:55から入室できますよ～☆

対象：曙・幌西地区にお住いの概ね65歳以上の方

参加費：無料 ※接続に伴う通信料は自己負担となりますが、Wi-Fiがあれば、通信料の負担が少なく済みます。

随時、お申し込みを受け付けています♪

<全面的にサポートします！>

・興味はあるけど、使い方がわからない ・アプリって？Wi-Fiって？
設定方法や操作方法等も分かりやすくご説明致します。



皆様！楽しみながら一緒に運動しましょう～♪

吉澤 尚志

◆◆◆◆お申し込み先◆◆◆◆



社会福祉法人 栗仁会

札幌市中央区介護予防センター 曙・幌西

(受付時間：平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分まで)

☎633-6055 担当：吉澤

ひだまり通信

第18号

令和6年6月



011-676-3131

ひだまりエッセイ

老蘇会にある委員会の一つである「ケア向上委員会」をご紹介します。

ケア向上委員会はその名の通り、携わる利用者の方々によりよいケアを提供できるように、ケアの質の向上を目標に、活動を行っている委員会です。

今回は活動の中の一つ、「高齢者虐待防止に関する研修」についてお話しします。この研修は、令和6年度より年に一度、行うことが義務化されました。高齢者虐待は年々増加傾向にあります。高齢者虐待というと、目に見えて明らかな暴力や馬鹿にするような過度な発言と捉えられがちですが、明確な虐待とは言えなくとも、判断に迷う不適切なケアが存在しています。

虐待発生の要因は様々ですが、その中で教育・知識・介護技術などに関する問題が最も多いとされています。

昨年度行った「高齢者虐待防止に関する研修」では、ケアに直接関わる・関わらないに関係なく、不適切なケアを行っている動画をもとに各事業所の職員が意見交換を行いました。様々な視点からのたくさんの意見があがり、開催した側が言うのも何ですが、とても実りある研修になりました。

今年度は「高齢者虐待防止に関する研修」の他、事故報告書の見直しや、内部・外部研修に向けての活動を計画しています。

ケア向上委員会

前多 深雪

石川県1.5次避難所における

災害支援活動報告

令和6年1月1日の石川県能登地方を震源とする地震発生を受けて、日本医療ソーシャルワーカー協会より災害支援チーム活動の依頼があり、4月18日～22日までの5日間、災害支援活動に参加してまいりました。

活動場所は、いしかわ総合スポーツセンター内に設置された1.5次避難所で、活動内容は受診調整支援、各種申請援助、長期滞在者移行支援等々多岐にわたりました。1.5次避難所とは、被災地の避難所から被災地外への一時的な避難施設として設置され、高齢者や障がいのある方など特に配慮が必要な方々が、ホテルなどの「2次避難所」に移るまでの一時的な受け入れ先でありましたが、様々な課題から、入所が長期化している状況でした。

今後は福祉避難所が設置され、順次そちらへ移行されるとのことで、この1.5次避難所は閉鎖にむけて活動していると聞いております。

今回の活動を通じ、災害に対する「日々の備えと地域のつながり」の大切さを改めて感じてまいりました。今後の地域活動に活かしていきたいと思えます。

静明館地域連携課むすびめ

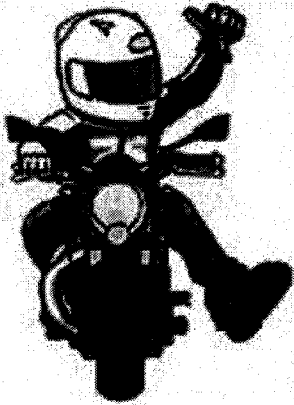
医療相談員 田上幸輔



発行：医療法人財団 老蘇会

静明館診療所 静明館訪問看護ステーションののほな・いろいろサテライト サービス付き高齢者向け住宅あいのて 小規模多機能型居宅介護事業所つるがめ 老蘇訪問介護事業所 静明館居宅介護支援事業所はれのひ

二輪車の交通事故防止！



～交通違反防止～

スピードの出し過ぎや無理な追越しは交通事故の原因になります。



～安全運転の励行を～

バイクは快適な乗り物ですが、スピードが出やすく、交通事故が起きた場合には大きなケガに直結します。ライダーの皆さんはそのことをよく理解して安全運転に努めましょう！



～発生状況～

北海道では過去5年間（R1～R5）で二輪乗車中の死者は88人にも及びます（原付含む）。

幌西

南警察署

011-552-0110

幌西交番

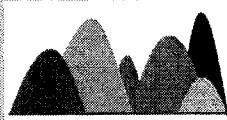
011-561-3520

伏見交番

011-551-5474

作成者
森谷 拓真

夏山遭難に注意！



登山時の注意事項

- 無理のない計画を立てる！
体力、経験に応じた山を選び、作成した登山計画書をご家族や職場などにも渡しましょう。
- 複数人で登る！
事故時に対応できるよう、経験豊富な方と一緒に登山しましょう。

- 気象情報を確認する！
入山時には必ず気象情報を確認し、悪天候時は登山を中止しましょう。
- 万全の装備と余裕ある食料等を準備する！
非常時に備えて急激な天候の変化にも耐えられる十分な装備と、停滞時に備えた食料を準備しましょう。
また、万一の遭難に備え、携帯電話を必ず持ちましょう。

不法就労・不法滞在防止のためのご協力を！

皆さんの周りにいませんか？

- ① 不法に入国したり、在留期限が切れても出国しないで不法滞在している外国人
- ② 不法滞在しながら不法に就労して収入を得ている外国人



ささいな事でも「おかしいな」と思ったら、警察に通報してください。



薬物、ダメ。ゼツタイ。



覚醒剤、大麻、麻薬などの薬物を乱用すると、身体や精神がボロボロになり、人間らしい生活を営むことができなくなって、人生を台無しにします。

重大事件や交通事故の引き金に！

薬物使用の幻覚や妄想による殺人事件や、薬物の購入代金欲しさによる強盗事件などを犯したり、重大な交通事故を引き起こしたりするなど、乱用者本人のみならず、社会全体に対しても取り返しのつかない被害を及ぼしかねません。

ドライバーは、あなたの姿に気付いていません！

～防ごう、歩行者事故～

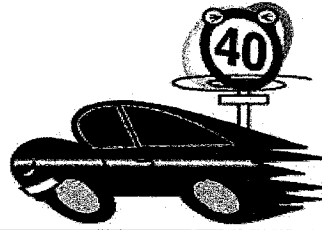


夏の交通安全運動

夏の交通安全運動は、
7月13日（土）から22日（月）までの10日間
実施されます。

運動重点は、

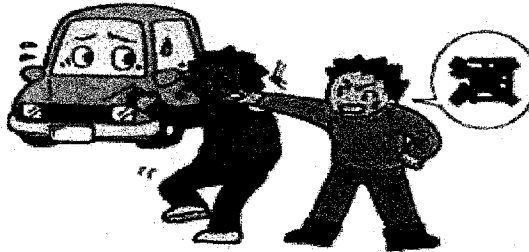
- (1) 飲酒運転の根絶
- (2) バイク・自転車の交通事故防止
- (3) スピードダウンと全席シートベルト着用
- (4) 子供と高齢者の交通事故防止



幌 西

7月13日は、飲酒運転根絶の日

飲酒運転は、悪質危険な犯罪であり、皆さん一人一人が「飲酒運転をしない、させない、許さない、そして見逃さない」という強い気持ちを醸成することが大切です



南警察署
011-552-0110

幌西条交番
011-561-3520

伏見交番
011-551-5474

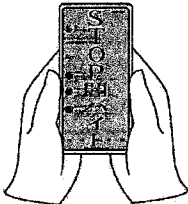
作成者
鈴木 雄太

考えて大切な自分の未来 ～夏休みの少年非行・犯罪被害の防止～

大麻の乱用が急増中！
たばこ、飲酒や深夜の外出が
非行の入り口になることも

犯罪実行者募集情報に
応募しない
SNSの高額バイト募集に注意！

ネット犯罪にご用心！
知らない相手とのやりとりは
注意しよう



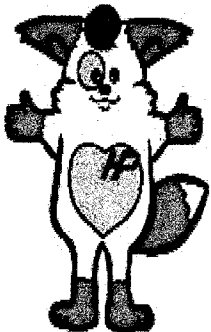
特異詐欺に注意

SNS型投資詐欺、ロマンス詐欺が急増中

被害防止の着眼点

- (1) SNSやウェブサイトには、著名人を語る投資詐欺の広告がある
- (2) 振込先に個人（法人）名義を指定されたときは詐欺の可能性が高い
- (3) 「投資で絶対にもうかる」うまい話しはない

自転車盗難増加中



活動期に入り、自転車の盗難事案が増加しています
自宅前、マンション専用の駐輪場やコンビニなど短時間の買い物であっても油断することなく、施錠して、被害に遭うことのないようにご協力をお願いします

北海道警察官募集中！

- 採用予定人数
250名程度
- 募集受付期間
令和6年7月1日から
令和6年8月16日
午後5時までの間

北海道警察官

～試験(7月22日6日)～

