

りんくる地域福祉新聞

石狩市の様々な地域福祉の話題を取り上げて提供する「りんくる地域福祉新聞」第38号です。いつも地域の会館等への掲示にご協力をいただきまして誠にありがとうございます。これからも地域の話題をたくさんお届けしてまいりますので、よろしくお願いたします。

ふれあい広場いしかり2019開催しました

7月13日(土)、石狩市総合保健福祉センターりんくるにて、「第34回ふれあい広場いしかり」が開催されました。「やさしさの風になろうよ」をテーマに、障がいをお持ちの方やそうでない方、高齢者やお子様など世代を問わずすべての人が集い、車椅子や点字の福祉体験など、会場内様々な催しの中でふれあいを通して『人と人、そして、その地域にやさしさの思いがいつも行き交う』そんな地域づくりを目指し開催する、福祉のお祭りです。



当日は数時間前まで降り続けていた雨もあがり、約3000名の地域の皆様にお越し頂きました。ありがとうございました。



当事業は石狩市をはじめ、600名を超える実行委員の皆様のご協力、多くの方のご後援、ご協賛を得て、市内一丸となり開催しています。5月に行われた第1回実行委員会の開催から、当日までのご協力本当にありがとうございます。職員一同心よりお礼申し上げます。

《第38号》
石狩市社会福祉協議会
発行

みんながつながる計画です
りんくるプラン
この壁新聞は、
地域福祉推進
を目指す「新・
りんくるプラン」に基づき発行
しています

はいきいません百歳体操

いきいき百歳体操とは、ピアノを聴ながら、大半をイスに座ったまま行う40分程度の簡単な筋力向上体操です。

週2回、最低でも週1回以上、継続して定期的に取り組むことで効果が期待できます。また、ご自宅で1人体操をするのではなく、地域の皆さんが町内会館などに集まり、声を掛け合いながら一緒に体操することが大切です！

いきいき百歳体操を行う市内の活動を紹介します！

緑ヶ原・虹が原 緑虹クラブ

緑ヶ原町内会と虹が原町内会が合同で開催している「緑虹クラブ」では、毎週水曜日に20名程が集まり、いきいき百歳体操を行って

います。隣接した2町内会の高齢者クラブを中心に、新たに「緑虹クラブ」として委員を選任し、



平成31年2月に活動が立ち上がり、これまで1週も休むことなく活動されています。いきいき百歳体操終了後は、ボッチャやラダーなど、楽しみながら他にも運動をしています。緑虹クラブのように、笑って楽しみながら皆で行うことでより効果があります。

花川南第4地区 筋トシ教室

花川南第4地区社協(元気の会)主催で立ち上がったのが「筋トシ教室」です。筋力アップを目的にいきいき百歳体操を実施しています。参加者を募ったところ、あっという間に40名程の希望があり、2班に分かれて令和元年6月に活動を開始しました。進行役のリーダー、おもりを付ける際などのお手伝い役もあり、体制も万全です。参加者は町内の方が対象で、60代の方が週に2回取り組んでいます。活動が始まって約2ヶ月。

「足が軽くなった」「以前より長い距離を歩けるようになった」など効果を実感し始めている人が増えています。



活動の立ち上げをお手伝いします！

DVDも無料で貸出中です。

(個人への貸出は出来ません。)

ご興味のある方はお気軽にご連絡

ください！

社会福祉協議会 工藤・成田・古嶋

72-8184

キッズボランティア体験 はじまります！

今年度も石狩市ボランティアセンターで「キッズボランティア体験講座」を開催します。りんくる内の「ふれあい喫茶コーナー」と「デイサービス」でお手伝いや高齢者の方とのふれあいを通して、福祉やボランティアに関心を持つきっかけになればと思います。毎年、夏休み・冬休み期間中に実施しています。夏休み体験期間は、7月29日(月)～8月9日(金)です。頑張っている子どもたちを見かけた際は、ぜひ声をかけてあげてください！



りんくるちゃんのつばやき

【7月1日】H27年度からスタートしましたボランティア活動すると回数に応じて登録証に「シールやピンバッジを贈呈している「ボランティア活動歴の見える化」事業ですが、この度1000回達成した方に贈呈するマスターピンバッジを作成いたしました。ボランティア活動の励みになってくれたら嬉しいです。



りんくるちゃんツイッター 検索

新聞に関するご意見・お問い合わせは、石狩市社会福祉協議会まで！



(Tel: 72-8184)

この壁新聞は、赤い羽根共同募金の助成を受けて作成しています。

