

# 北広島市生活支援コーディネーター 誰でも参加できる活動・講習会等のご案内 【令和5年3月】

活動名・事業名	日程	番号
認知症サポーターカード制作隊	3/9(木) 3/27(月)	①
ふれて・ともにオンラインミニ講座	3/9(木) 3/23(木)	②
なかよしサークル	3/17(金)	③
スマホお悩み相談室	3/17(金)	④
北海道文教大学 ランニングクリニック	3/17(金)	⑤
フードドライブ	3/18(土)	⑥
ふらっとカフェ	3/21(火)	⑦
ボランティア交流会・学習会	3/24(金)	⑧
ともに地域食堂	3/27(月)	⑨
きたひろ健康測定会	3/29(水)	⑩
ケアラーサロン にしかフェ	4/14(金)	⑪

## 【問合せ先】

社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会

住所 北広島市栄町1丁目5-2 北広島エルフィンビル2F

電話 372-1698 FAX 372-1704

メール kitahiroshakyo@rose.ocn.ne.jp

# ～これまでの活動のご紹介①～



## 「くらしの中の血流改善」～入浴と蒸気温熱～



R5. 2. 13



## いつものメイク道具で簡単！きれい 好印象メイクセミナー



下のQRコードを読み取り、  
COFFmi CHECKER (コフミチェッカー)  
を使うと、自分に合う色を診断してく  
れますよ😊



R5. 2. 13

## ～これまでの活動のご紹介②～

### 東部地域たすけあい会議 地域交流サロン「紬」の活動について



世の多様な人々の「絆」を育むために、地域交流サロン「紬」を開催しています。

### ボランティアセンター交流会・学習会 つなぐ 特殊詐欺対策講座



# 認知症サポーターカード制作隊 ボランティア大募集中！

一緒に認知症サポーターカードを作ませんか？

認知症サポーター養成講座の受講者に配付するカードを制作します。

作業はとても簡単！ハサミで切ったり、袋に入れる等できることにかまいません。この活動は、きたひろしまおれんじメイトが中心に行っています。

認知症で社会とのつながりが気になる方やお話をしたい方もぜひ、ご参加ください。



見学大歓迎！

令和5年3月活動日

3月 9日(木)10:00～12:00

3月27日(月)10:00～12:00

13:00～15:00

(問合せ) 地域支え合いセンター

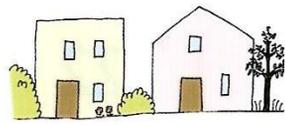
378-4277

北 広 島 が 好 き

# ふれて・ともに オンラインミニ講座

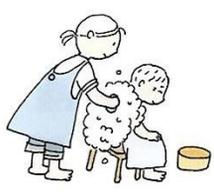


地域の皆様の生活に役立つ知識や情報を、定期的に専門職がわかりやすくお伝えします。



気になるサービス事業所から  
オンライン中継!

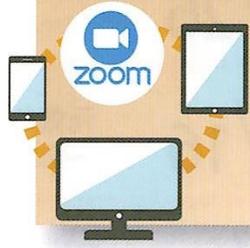
自宅で  
介護するって  
やっぱり大変なの?



## ふれて・ともに オンラインミニ講座

毎月第 **2・4** 木曜日

14:30 ~ 15:00



「Zoom」アプリを使用します。  
接続不安な方はご相談ください。

社会福祉法人北海長正会 四恩園

2022年度講座スケジュールは裏面をご覧ください

## オンラインミニ講座 年間スケジュール 2022

毎月第 2・4 木曜日 14:30~15:00

4/14 肩こりサヨナラ!らくらく肩!  
~効果的な肩のストレッチ~4/28 みんなで撃退!詐欺電話!  
~北広島の詐欺情報と傾向~5/12 食べてるのに栄養不足?!  
~差が付く食生活(糖質編)~5/26 食べてるのに栄養不足?!  
~差が付く食生活(タンパク質編)~6/9 姿勢美人で印象アップ!  
~ポイントは〇〇の改善~6/23 BIGBOSSにも負けない美しい歯へ!  
~正しいブラッシングで美しい口元に~7/14 アルコール?除菌スプレー??  
~食中毒予防にはコレ!!~7/28 ヘルパーが伝えるお手軽クッキング  
~1品プラスで夏バテ予防~8/4 最新の運動で身も心もリフレッシュ  
~デイサービスセンター四恩園オンライン見学ツアー~8/25 日常の困った!さあどうする?  
~北広島の便利な情報~9/8 車椅子の人の生活を知ろう  
~身体障がい当事者のお話~9/22 耳が聞こえない生活を知ろう  
~聴覚障がい当事者のお話~10/13 家族に急用!!どうしよう…  
~ショートステイ四恩園の紹介~10/27 介護がここまで楽になる!  
~最新の福祉用具の紹介~11/10 ちょっと待って?  
それって本当にカゼ?  
鼻水と咳の秘密11/24 あ!飲み忘れ…今飲んでいいの?  
~薬剤の副作用を知ろう~12/22 マスクの下は大丈夫?  
~表情筋を鍛えてマイナス5歳!~12/8 子どもや親の通帳って  
私が管理しても良いの?  
~通帳を管理するという法律行為~1/12 夜中や朝方のケアにも対応  
~定期巡回随時訪問型介護看護の紹介~1/26 一軒家でのおんびり過ごせる  
~デイホームさとみオンライン見学ツアー~2/9 帰り道わからないんだわ…  
~認知症の人の気持ちの理解~2/16 元気なうちから施設を勉強  
~高齢者施設の種類教えます~3/9 人の体ってこんなに楽に動かせるの?  
~みんなができる介助技術~3/23 北広島の防災情報を知ろう  
~ハザードマップの見方~

※一部講座内容・日程を変更する事があります。詳しくは毎月のふれて通信・ともに通信をご覧ください。

申込・お問い合わせ

北広島団地地域交流ホームふれて

TEL 011-372-0100

Eメール:furete@shionen.or.jp

# なかよしサークル

毎月第1・3金曜日

10:00～11:30

場所：東記念館

参加費：200円



ボッチャやカーリンコンなど、だれでも行えるニュースポーツを取り入れて活動しているサークルです。誰でも気軽に参加できるよう、申し込みは不要、好きな時に参加し、出欠の連絡もいりません。ゆる～く、楽しく、おしゃべりしながら、健康づくりの為に軽い運動をしています。ぜひご参加ください。

## 【日々のスケジュール】

10:00 集合

きたひろげんき体操

(DVDを見ながら体操を行います)

10:30 ニュースポーツ

(みんなで今日やるスポーツを決めます)

11:30 終了

連絡先：090-8371-8288 (樋口)

④

あなたのスマホのお悩みにお答えします！

# スマホ

参加費  
無料

# お悩み相談室

こんなお悩みにお答えしました😊

- ・LINEで家族に写真を送りたい。
- ・連絡を取っていない人をLINEの友だちから削除したい。
- ・LINEで遠方にいる知り合いと友だち登録したい。
- ・地図アプリで家族の入院先への行き方を知りたい。
- ・QRコードを読み取ってアンケートに答えたい！



3月17日(金) 13:00~  
16:00

\*1人1時間で対応、定員3人程度です。

\*16日(木)までにお申込みください。

\*詳細な時間は申し込み時にご案内させていただきます。

場 所 北広島市社会福祉協議会  
(栄町1丁目5-2 北広島エルフィンビル2階)  
対 象 どなたでも  
講 師 北広島市生活支援コーディネーター  
電話番号 372-1698 F A X 372-1704  
メ ー ル kitahiroshakyo@rose.ocn.ne.jp

主 催 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会

北海道文教大学  
ランニング・クリニック  
特別公開講座 in 恵庭

ランニング障害の予防法と長距離  
ランニングのパフォーマンスを  
アップさせる方法

講師:JEAN-FRANCOIS ESCULIER

ランニング・クリニック  
リサーチ&ディベロプメントリーダー  
カナダ理学療法士、博士



**KAZUNORI KIKUCHI**

通訳  
ランニング・クリニックジャパン  
カナダ理学療法士



**高田 雄一**

司会  
北海道文教大学  
人間科学部理学療法学科 教授  
理学療法士、博士



令和5年3月17日(金)  
開場:14:40~  
時間:15:00~16:30  
会場:北海道文教大学  
本館大講堂

〒061-1449 北海道恵庭市黄金中央5丁目196-1  
問い合わせ先: takata@do-bunkuyodai.ac.jp (担当:高田)

Zoom同時開催

参加費無料です!

申込締切:令和5年3月15日(水)まで

以下QRコードからお申込み頂けます



⑥

## フードドライブ開催案内

ご家庭の保存食で多めの食品がありましたらお持ち寄りください。

フードドライブは  
家庭で余った食料品を持ち寄って、福祉団体や施設に寄付する活動です。どなたでも身近でおこなえるフードバンク活動です!!

# フードドライブへのご協力お願い致します!!

開催日時

**令和5年3月18日(土曜日)**  
10:00~15:00

受付会場

どちらでも  
どうぞ!

①えぽっく法人本部

(北広島市輝美町2番地3 TEL:011-807-7571)

②きたひろしま暮らしサポートセンターぽると

(北広島市栄町1丁目5-2 TEL:011-887-6480)

えぽっくでは活動状況を定期的に法人HPやFacebookにて配信しています



ホームページ  
QRコード



Facebook  
QRコード



ぽると ホームページ



### ◆回収できる食品◆

- 穀類  
(おもち・米・小麦・乾麺など)
- 保存食品  
(缶詰・瓶詰など)
- 乾物  
(のり・豆・海藻など)
- 菓子類  
粉ミルク・離乳食
- 飲料  
(ジュース・コーヒー・お茶など)



- インスタント食品
- レトルト食品
- 調味料各種・食用油



### ■ご注意いただきたい点■

- ① 未開封のもの(包装が破損していないもの)
- ② 消費期限・賞味期限が明記され、2カ月以上期限に余裕があるもの
- ③ 製造者、販売者、成分表示のあるもの・常温保存可能なもの

### ◆回収できない食品◆

冷凍・冷蔵・生鮮食品以外・アルコール類・手作り品  
※みりん・料理酒は回収できません

社会福祉法人えぽっく (フードバンクぽすこ)

①えぽっく法人事務局 (ぽすこ担当 奥田・葛城) 011-373-8880

②きたひろしま暮らしサポートセンターぽると (担当 岡崎・千葉) 011-887-6480

## 【参加者募集のお知らせ】



福祉の事業所さんがやっているのだから安心して参加できます♪

ロコミで参加者が広がり、毎回20人以上の方が参加しています！



名称	ふらっとカフェ
日時	3月21日(火)13:30～15:30
場所	共栄会館 (共栄町4丁目12-2)
内容	地域の介護保険事業所、星槎道都大学、ボランティアさんが協力して運営しているカフェです。 会場準備・片付け、受付等にご協力いただける方も募集しています！
参加費	200円

【連絡先】 北広島市社会福祉協議会 担当 小山まで  
電話 372-1698 メール kitahiroshakyo@rose.ocn.ne.jp

# つながぎ

令和5年2月発行  
=第9号=  
ボランティアセンター  
事務局発行



カフェ企画第2弾!

## つながぎカフェ



日時: 令和5年3月24日(金) 10時~11時40分

場所: 北広島エルフィンビル 2階 会議室

### ●フルーツ演奏会&カフェ

右半身まひのフルーツ奏者、畠中秀幸さんによる演奏会を行います。

アオサギの会の協力による美味しいコーヒーもありますよ。日頃のボランティア活動への思いを語りあったり、情報交換の場としてもご利用ください。

☆フルーツ演奏…フルーツ・畠中秀幸さん/ピアノ伴奏・井上美豊子さん

☆コーヒーコーナー…協力「アオサギの会」

参加対象: ボランティア活動実践者やボランティア活動に関心のある方

定員: 先着20名

参加費: 100円(ボランティア行事用保険ほか)



### ☆開催報告☆

第7回つながぎ「脳活塾」1/24(火)



北海道新聞の脳トレコーナーでもおなじみの柿沼英樹さんを講師に迎え、体操や脳トレに挑戦! 難しい問題もある中、柿沼さんのおもしろトークで皆さん笑いながら取り組まれていました。



### ↓今後のつながぎ予定↓



4月

傾聴講座(4/20 予定)

傾聴ボランティアや、日頃のボランティア活動に活かせるような、傾聴の基本的な姿勢やコミュニケーション方法について学びましょう。



5月

つながぎ 春のごみ拾い(5/24 予定)

暖かくなってきて、そろそろ外での活動が楽しめる季節。まずはみんなでごみ拾い活動をしませんか?

ご連絡は

# 北広島市社会福祉協議会

まで

電話: 372-1698

FAX: 372-1704

メール: kifahiroshakyo@rose.ocn.ne.jp

# ともに通信

人と人のつながり(ともに)にふれてかたるから  
生きることの喜びを知ろう

## 3月の開館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※開館時間

9:30～20:30

※喫茶営業日時

月、水、金曜日

11:00～15:00

3年ぶりの開催!

## ☆待ちに待った学芸会! ～地域のつながりで開催されました～



REMIX.MIND



さかなやサニー



スノーフェアリーズ



北広島だいごんマンボ



北広島相撲甚句会

### 3月のイベント情報

● 毎週月曜日、金曜日

\*ともにウェルネス

● 毎週水曜日、土曜日

\*ともにコンディショントレーニング

● 3月1日、8日、15日、22日、29日(水)

\*ヤクルト販売

● 3月6日、13日、20日、27日(月)

\*ジョッピンぐつむらの

新鮮野菜トツゲキ隊

● 3月15日(水)

\*ともにのつどい(地域のお茶の間)

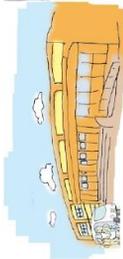
● 3月23日(木)

\*ともにミニ講座

● 3月27日(月)

\*子ども春フェス

北広島団地地域サポートセンターともに  
住所:北広島市緑陽町1丁目2番地  
電話: 011-373-7007  
URL <http://tomoni.doorblog.jp/>  
発行責任者: 社会福祉法人 北海長正会



## 3月のイベント情報

● ともにのつどい(地域のお茶の間)

※日時:3月15日(水)13:00～15:30

内容:\*軽音楽の演奏

北広島シルバー「ほっとバンド」

\*命と財産を守る心構え

厚別警察署生活安全課

● ともに・子ども春フェス

※日時:3月27日(月)

内容:\* 10:00～ピエロショー(無料)

\* 10:30～①バレーンアートづくり

② ネイルチップづくり

③ ボードゲーム体験

①～③は要予約、参加費 500円

\* 13:30～謎解きクイズ大会

申込みは、[furete@shionen.or.jp](mailto:furete@shionen.or.jp)まで

● ともにウェルネス

※日時:毎週月曜、金曜日 11:00～

● ともに・ミニ講座  
(zoomでの視聴も可能です)

※日時:3月23日(木) 14:30～

内容:家族に急用!! どうしよう.....

～ショートステイ四恩園の紹介～

講師:長谷川 智彦 (特別養老老人ホーム四恩園)

参加希望の方は

[furete@shionen.or.jp](mailto:furete@shionen.or.jp)まで

● ジョッピンぐつむらの

新鮮野菜トツゲキ隊

※ 毎週月曜日 15:30～17:00

● ヤクルト販売

※ 毎週水曜日 11:00～12:00

● ともに コンディショントレーニング

※日時:毎週水曜日、土曜日 10:30～11:00

当施設、鍼灸師が指導します。

## ☆アイスキャンドル

～今年もきれいなキャンドル!～  
みんなでいやされました!



## 地域食堂 今月のメニューは 3月27日(月)12:00～ あんかけ焼きそば!



あんかけ焼きそば 500円  
杏仁豆腐 200円



⑩

リの専門職が参加するので気軽に相談できるチャンスです

北広島で活動されているマッチョヘルプさんもお手伝いに来ます。

参加費  
無料

雪かき  
清掃  
家具移動



通院付添  
買物代行  
その他

マッチョヘルプ  
～マッチョがお助け～

あなたの貯筋残高はいくら?  
みんなで楽しく!

誰でも参加できます!

特別公開講座  
転倒予防に役立つ  
インソール作成体験会実施  
講師：北海道文教大学

教授 高田雄一

# 体力測定会

日時：令和5年3月29日（水）10時～12時30

場所：西の里ファミリー体育館

申込み：北広島市きた高齢者支援センター

(011-375-5888)

定員：20名程度

\*中敷きが外れる靴を持参

主な測定項目

ファンクショナルリーチ・握力・開眼片足立ち・長座体前屈・TUG・5回立ち上がりテスト・発声持続テスト・5m歩行

※会場により、測定内容を変更する場合がございます。ご了承ください

ご案内

- ・上履き、水分補給の飲み物等をご持参ください。
- ・測定後、リハビリの専門職の方とお話できる時間があります。
- ・感染予防のため、参加する際はマスクの着用をお願い致します。

[主催] 北広島市きた・ひがし・みなみ・にし高齢者支援センター

# ケアラーサロン

# にしカフェ



ケアラー同士が、交流や情報交換を通じてお互いに思いを共有したり、ホッと息抜きができる場です。気軽に立ち寄って、お茶しながらおしゃべりしませんか？



## ケアラーとは…

心や身体に不調がある人を無償でケア（お世話、気づかい、看病、介護など）している人です。家族だけでなく、ケアに関わる親族や友人、知人など身近な人のことをいいます。



## 開催日程

- 4月14日
- 5月12日
- 6月9日
- 7月14日
- 8月18日
- 9月8日
- 10月13日
- 11月10日
- 12月8日
- 1月12日
- 2月9日
- 3月8日

- \*緑茶、インスタントコーヒー ……無料
- \*ドリップコーヒー ……1杯100円
- ☆ 飲み物は自由にご持参可能です

**日時** 毎月 第2金曜日 午後2時～3時

※都合により8月のみ第3金曜日

**場所** 北広島市にし高齢者支援センター  
(北広島市大曲南ヶ丘1丁目1-5)

ご予約は  
不要です

問合せ 北広島市にし高齢者支援センター  
電話 011-370-3922

北広島市生活支援コーディネーター

# LINE公式アカウント

今回掲載した情報や当日の活動の様子をスマートフォンのアプリ（機能）の1つのLINEで登録するといつでも見ることができます！



↓QRコード



## ～登録の仕方～

- 1 カメラを起動し右上のQRコードを読み取ります。
- 2 画面上部、又はQRコードの下に表示されるURL（英語の文字列）をタッチします。
- 3 北広島市生活支援コーディネーターのページが出たら、画面中央左側にある追加ボタンをタッチしてください。

\*お使いのスマートフォンの状況によって上記手順で登録できない場合もあります。登録のサポートが必要な方は表紙に記載の問合せ先までお問い合わせください。