

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6月】

活動名・事業名	日程	No
ボランティア団体「スマイル」毛糸の寄付の募集		①
認知症サポーターカード制作隊	6/8(木) 6/26(月)	②
ふれて・ともにオンラインミニ講座	6/8(木) 6/22(木)	③
ケアラーサロン にしかフェ	6/9(金)	④
みんなのカフェ	6/10(土)	⑤
トコトコらいふ	6/15(木)	⑥
なかよしサークル	6/16(金)	⑦
ふらっとカフェ	6/20(火)	⑧
にしスポ	6/21(水)	⑨
ボランティア交流会・学習会	6/21(水)	⑩
ともに地域食堂[エビチリ定食]	6/21(水)	⑪
理学療法士 から学ぶ“なるほど！体のメカニズム” 講座【転倒編】	7/7(金)	⑫

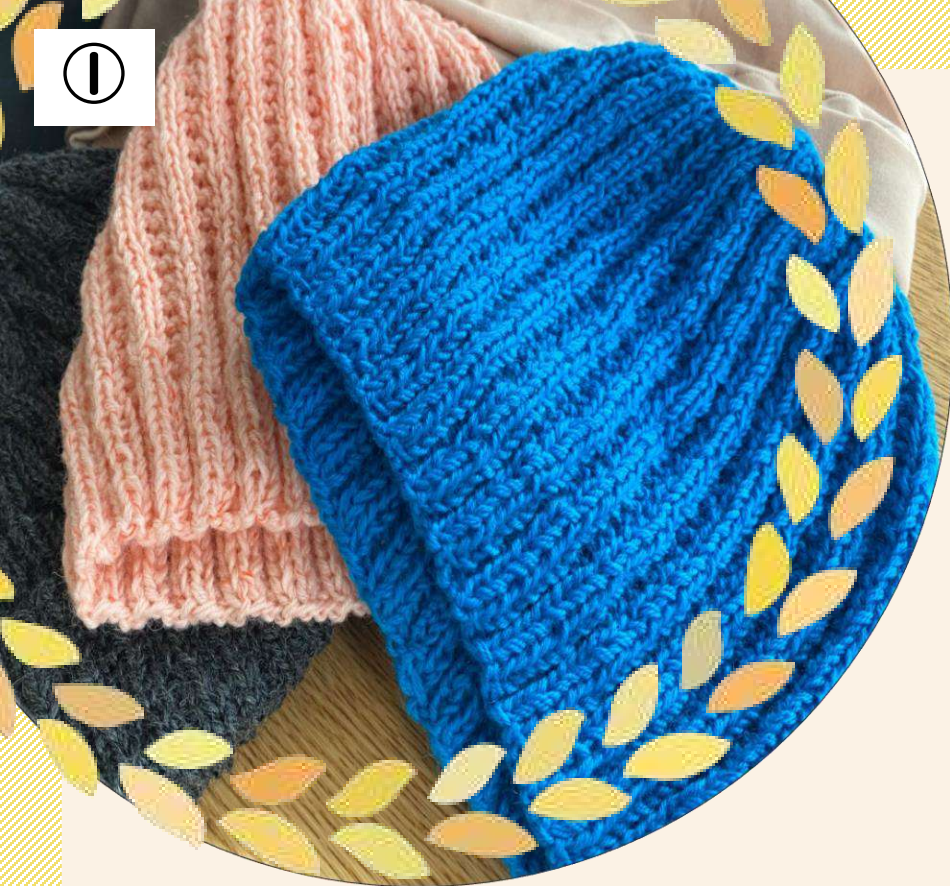
【問合せ先】

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



ボランティア団体「スマイル」北海道支部

抗がん剤治療中の方に「手縫いの帽子」を届けるため

毛糸の寄付 を募っています！

抗がん剤治療中の方にとって必需品となる「帽子」を手縫いし、道内の病院へ届けるために必要な毛糸の寄付を募集しています。

* 令和5年8月～寄付を基に帽子作成ボランティアを募集予定です😊

寄付募集

毛糸（ウール100%・ウール混紡・コットンのいずれかの材質のもの）

受付期間

令和5年6月～

寄付の方法

下記受付場所まで持参ください。

受付場所 問合せ先

社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 小山まで
住所 栄町1丁目5-2 北広島エルフィンビル2階
電話 011-372-1698



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6月活動日

6月 8日(木)10:00～12:00

6月26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

③

北 広 島 が 好 き

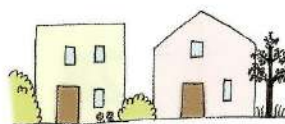
ふれて・ともに



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

2023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 2023

毎月第 2・4 木曜日 14:30~15:00

4/13 あなたのうちも狙われる?!
~今話題の特殊詐欺からの防犯~4/27 春を見つけるウォーキング
~姿勢真っ直ぐで筋力アップ~5/11 白米食べ控えていませんか?
~ダイエットと栄養素について~5/24 デジタルミラー体験会 (*水曜日開催)
~リアルタイムにお手本と差異を確認!
最新リハビリ~6/8 私の年金で生活し続けられるの?①
~年金収入の事をもっと知ろう~6/22 私の年金で生活し続けられるの?②
~年金収入の事をもっと知ろう~7/13 捨てようと思うけどもったいない?!
~いつから、何から、生前整理の第一歩~7/27 汗も出ないし喉も渴かない...
~脱水から身を守るために~8/10 え?車椅子ってそう使うの?
~大人と子どもの車椅子体験~8/24 ご飯支度もめんどくさい!
~手間を掛けずに美味しい料理~9/14 物価高に負けない!!①
~家計管理の事をもっと知ろう~9/28 物価高に負けない!!②
~家計管理の事をもっと知ろう~10/12 冬の脱衣場・トイレはキケン!!
~ヒートショック・血圧について~10/26 good-byeウィルスhallo元気!
~冬場のウィルス対策について~11/9 終の住処ってどこなのさ?
~高齢になつての住まいの考え方~11/30 施設ってよく聞くけどどうなの?
~高齢者施設の種類について~12/14 お金・家・大事な物、誰に遺す?①
~遺言書のきほん~12/28 お金・家・大事な物、誰に遺す?②
~エンディングノートのきほん~1/11 日常の困った!さあどうする?
~北広島の便利な情報~1/25 今から知っておく物忘れ
~年相応の物忘れと認知症の違い~2/8 後悔しない人生にしよう!
~終末期・介護・看取り~2/22 食事から寒い冬を乗り切ろう!
~身体を温める汁物料理~3/14 病院にも相談出来る人がいるの?
~医療ソーシャルワーカーについて~3/28 ケアマネジャーって何する人?
~身近な相談職の紹介~

※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

④

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

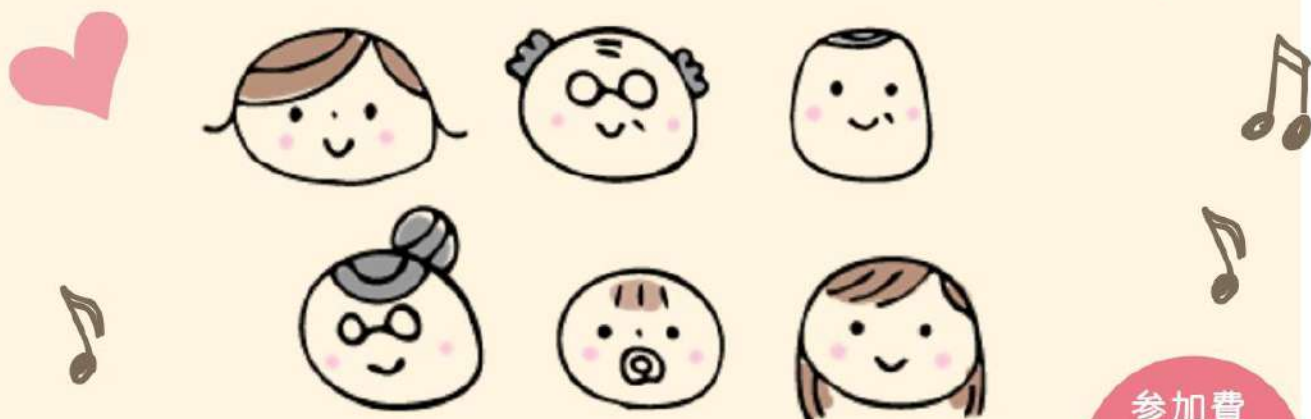
※都合により8月のみ第3金曜日

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

みんなの カフェ



地域で
気軽に過ごせる
居場所
はじめます。

2023
6.10(土)
10:00~12:00

参加費
200円
中学生以下無料



会場
生活クラブ館
北広島市美沢1丁目1-2

対象 どなたでも

生活クラブ生協
たすけあいワーカーズどんぐり
子育て支援ワーカーズほっとまむ
北広島市ひがし高齢者支援センター

お問い合わせ
TEL. 011-372-7300

⑤

みんなのカフェは こんなところ

ゲームコーナー



初回もたくさんの方に参加
いただきました。



カフェスペース



キッズスペース



手作り品販売
生活クラブ消費材コーナー



飲み物を飲んでゆったり過ごしたり、みんなで
ゲームで遊んだり、
自分の好きな過ごし方で
のんびり過ごせる居場所です。



好きなゲームで遊べるよ☺

～今後の開催予定～

7月8日

8月12日

9月9日

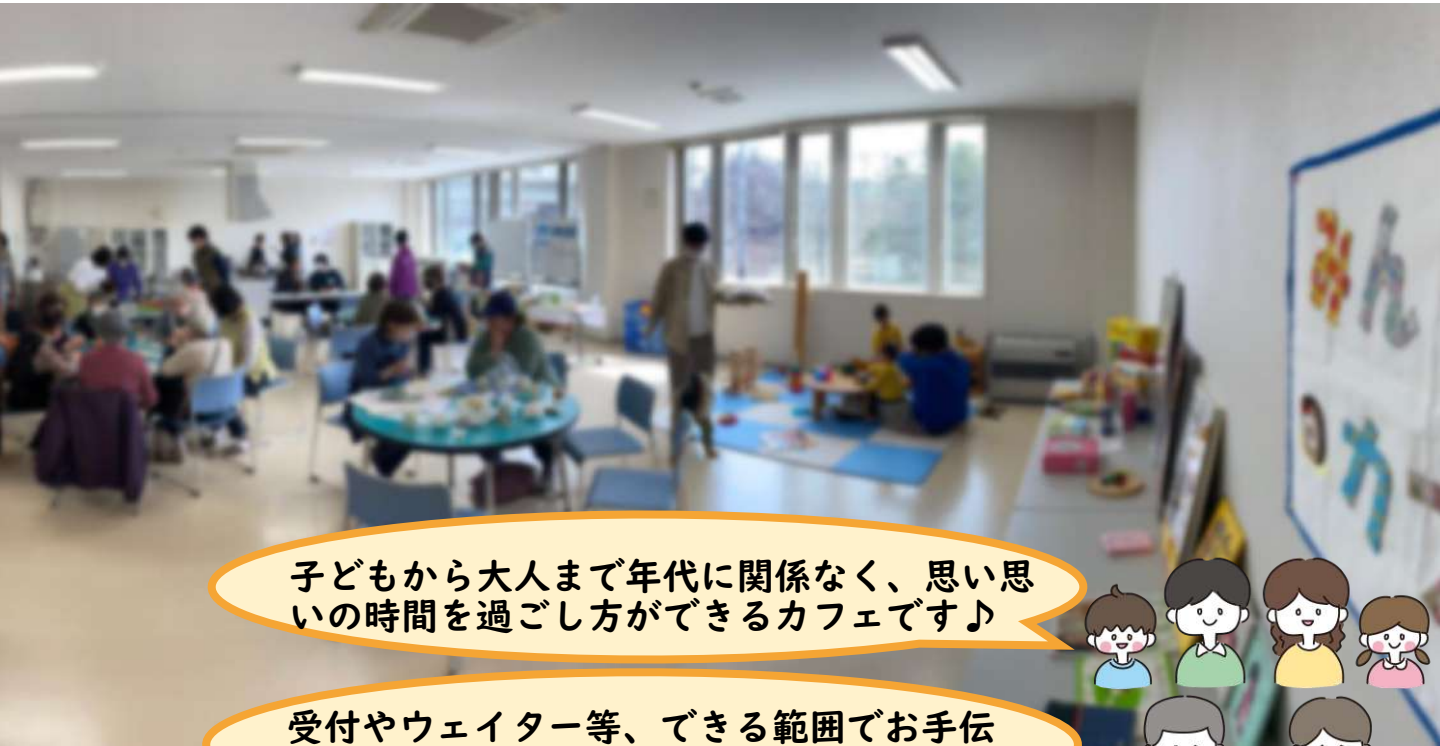
10月14日

毎月第二土曜10時～12時で開催します。

* 予定が変更する場合はチラシでご案内します。

みんなのカフェ

～ボランティア募集のお知らせ～



子どもから大人まで年代に関係なく、思い思いの時間を過ごし方ができるカフェです♪

受付やウェイター等、できる範囲でお手伝いいただける方を募集しています☺



名 称	みんなのカフェ
日 時	6月10日(土)10:00～12:00 *毎月第2土曜日10:00～12:00の開催
場 所	生活クラブ館 (美沢1丁目1-2)
募集人数	2人程度
募集内容	1 会場受付 2 参加者への飲み物の案内 3 終了後の後片付け

【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

⑥

to go to go

トコトコらいふ

参加者
先着15名
無料

会場 東光ストア北広島店 カルチャー教室

時間 10時～11時

東光介護予防教室から
買い物のついでに、
気軽に寄れる
健康情報ステーションへ変わります



今後の予定

- 4月20日 高齢者住宅の種類と選び方
- 5月18日 健康腸寿について
- 6月15日 ふまねっとをやってみよう！
- 7月20日 チョコレートの世界へようこそ
- 8月24日 棒体操をやってみよう

申込先 原則東光ストアサービスカウンターまで

問合せ先 東光ストア 北広島店

住所 北広島市栄町1丁目2-1

電話：011-373-0109

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

⑧ 北広島市生活支援コーディネーター

【参加者募集のお知らせ】



きたひろ健康ポイント
【健康づくりポイント】対象事業

福祉の事業所さんがやっているので
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	6月20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

にしスポ開催日スケジュール

開催場所	回数	日程	おこなう種目
大曲	1	4月19日(水)	モルック
輪厚	2	5月17日(水)	ウォーキングサッカー
大曲	3	6月21日(水)	ボッチャ
輪厚	4	7月19日(水)	カーリンコン
大曲	5	8月23日(水)	ウォーキングサッカー
輪厚	6	9月20日(水)	モルック
大曲	7	10月18日(水)	カーリンコン
輪厚	8	11月15日(水)	ボッチャ

4月スタート

にしスポ

にしスポの特徴

楽しく身体を動かしたい！とお考えの人であれば、年齢、性別、病気や障害を問わず、誰でもご参加できます。1時間程度身体を動かしながら、お喋りを楽しみましょう。毎回スペシャルゲストをお招きする予定です。

開催場所のご案内

●大曲：大曲ファミリー体育館 ●輪厚：輪厚児童体育館

ⓐ時間は全日10:00～11:30の予定ですⓐ

おこなう種目③
ウォーキングサッカーおこなう種目②
ボッチャおこなう種目①
モルック

写真引用先：https://www.jfa.jp/news/00018040/

●申込先●
北広島市にし高齢者支援センター
住所：大曲南ヶ丘1丁目1-5
電話：370-3922
メール：w-care-c@agate.plala.or.jp
営業時間：8:50～17:15

持ち物・服装
運動靴の使用・動きやすい服装での参加を推奨します。途中水分補給ができるように各自ご準備願います。

当日のスケジュール
10時受付開始し、その後準備運動としてラジオ体操をおこない、本格的な活動に入ります。

おこなう種目④
カーリンコン

写真引用先：http://hokkaidocurlinkon.com/

つながぎ

令和5年5月発行
=第12号=
ボランティアセンター
事務局発行

6月

つながぎ 車いす体験講座

日 時:令和5年6月21日(水) 10時~12時
場 所:北広島エルフィンビル 2階 会議室



●車いすを体験してみよう

車いすに乗ったり、押してみたことはありますか？今回のつながぎは車いすの操作方法を学ぶ体験講座です。室内や外で車いすを実際に体験してみましよう！自分で乗ってみたり、押してみたり、体験するからこそわかる車いすの介助方法を学びましよう。(株)マルベリーさんによる電動車いすの紹介もあります♪

講師：特別養護老人ホーム東部緑の苑 北口 寿雄 氏 / 門田 勝 氏
(株)マルベリーさわやかセンター 恵庭 國井 章吾 氏

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10回つながぎ 傾聴講座 4/20(木)



合同会社うえるかむ代表の池田ひろみさんを講師に招き、傾聴について学びました。講義やグループに分かれての演習を通して、相づちやうなずきの大切さなどを学びました。普段のボランティア活動に活かしてしていきたいですね。

↓今後のつながぎ予定↓

7月

ミニ講座&体操 (7/25 予定)

食品ロスについてのミニ講座。私たちにできることは？
後半は簡単な体操を行いリフレッシュしましょう。

8月

防災講座 (8/29 予定)

実際に災害が起きたときどんな行動をとればいいのか？自宅、外出先など様々なシチュエーションでのこんな時どうする？を学びましよう。

お申込みは

北広島市社会福祉協議会

まで

電話: 372-1698

FAX: 372-1704

メール: volunteer@kifahiroshakyo.or.jp

ともに通信

人と人のつながり(ともに)ふれて かたる)から
生きるこの喜びを知ろう

6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	

※開館時間
9:30～20:30

※喫茶営業日時
月、水、金曜日
11:00～15:00

☆あいあい まーぶるひろば はじまりました!! 子ども達の笑顔に癒されます～!



あいあいの保育士さんが来て楽しく育児保育、相談を行っています。



次回は8月22日(火)10:00～

～とものに喫茶コーナー～ カキ氷、6月5日(月)スタート!

月、水、金曜日 11:00～15:00まで営業しています

*みなさんのお越しをお待ちしています!

いちご、メロン、マンゴー 各100円

その他、おにぎり、パスタ、たい焼きもあります～



マンゴー味、美味しいよ!

6月のイベント情報

- 毎週月曜日、金曜日
*とものにウェルネス
- 毎週水曜日、土曜日
*とものにコンディショントレーニング
- 6月5日、12日、19日、26日(月)
*ジョッピングつむらの
新鮮野菜トツゲキ隊
- 6月7日、14日、21日、28日(水)
*ヤクルト販売
- 6月22日(木)
*とものにミニ講座
- 6月23日(金)
*とものにのつどい(地域のお茶の間)

6月のイベント情報

● とものにのつどい(地域のお茶の間)

※日時:6月23日(金)13:00～15:00
内容:「脳活塾」
柿沼 英樹さん

「健康講座」
～健康寿命の鍵は腎臓にあり～

● とものにウェルネス

※日時:毎週月曜、金曜日 11:00～



歌にあわせて体操します!



体操のあとの茶話会です!

● とものにミニ講座

(zoom) での視聴も可能です
※日時:6月22日(木)14:30～
内容:「私の年金で生活し続けられるの?②」
～年金収入の事をもっと知ろう～

講師:平井 覚氏 社会保険労務士
参加希望の方は
furete@shionen.or.jp まで

● とものに 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。

● ジョッピングつむらの 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

～笑顔があふれる地域食堂～ 今月のメニューは大好評 エビ千り定食!

6月21日(水)12:00～ エビ千り定食 500円

(ごはん、スープ、デザート付)

ごま団子(大人気) 300円



エビかたぐさん!



北広島団地地域サポートセンターとものに
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



理学療法士 から学ぶ “なるほど！体のメカニズム” 講座 【転倒編】

7月7日（金）10時～12時

会 場 北広島市総合体育館（共栄315-2）＊会場内無料駐車場有

対 象 どなたでも（定員15人）

服 装 動きやすい恰好、飲み物

講 師 自費訪問リハビリサービス フィールドクルーズ

代表 大野 大地 氏

内 容 体を動かす際に気になる痛み（転倒、腰痛等）について、
“体の動作のプロ”の理学療法士 大野さんから学びます。

1 科学的に“転倒のメカニズムを学ぶ”（30分程度）

2 “ミニウォーキングツアー”（60分程度、途中休憩有）

会場周辺をウォーキングし、歩き方・体の使い方のアド
バイスをいただきます。

大野 大地 様

理学療法士、リハビリテーション科学修士、

フレイル対策推進マネージャー、日本理学

療法士会指定管理者、訪問リハビリテーション実務者

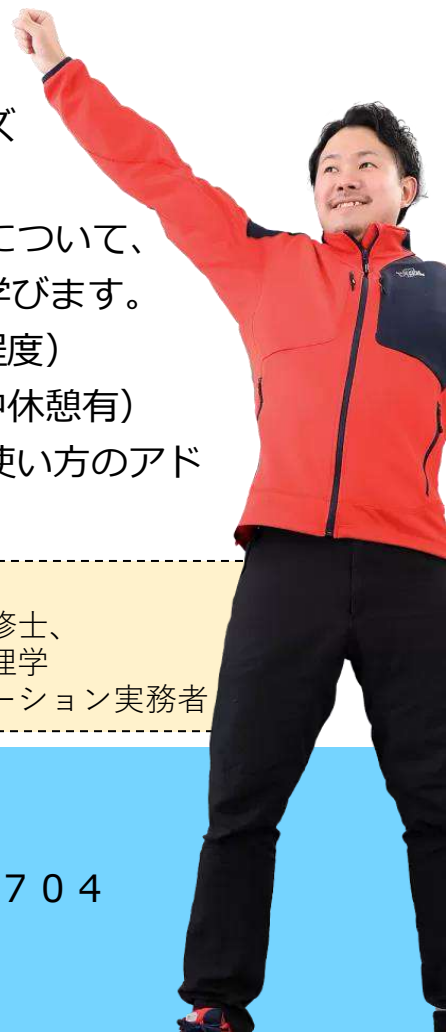
申込み 6月30日までに下記へご連絡ください。

社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 小山

電 話 372-1698 FAX 372-1704

メール chiiki@kitahiroshakyo.or.jp

主 催 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会



LINE公式アカウント

LINEで友だち登録すると、
今回掲載した情報をはじめとする地域活動を
スマートフォンでいつでも見ることができます！



3つのステップで簡単登録！

ステップ

STEP1



スマートフォンで
右上のQRコードを
読み取ります。

ステップ

STEP2



画面に表示される英
数字の文字列（UR
L）をタッチしてく
ださい。

ステップ

STEP3



画面中央左側にある
追加ボタンをタッチ
してください。

*お使いの機器によって上記手順で登録できない場合もあります。
サポートが必要な方は表紙に記載の問合せ先までご連絡ください。