

# 12

# NOVEMBER 2023

## 誰でも参加できる活動・講習会等のご案内 【令和5年12月】

12月	月	火	水	木	金	土	日
日付	日時指定なし				1	2	3
番号	①・②				③		
日付	4	5	6	7	8	9	10
番号				④	⑤	⑥	
日付	11	12	13	14	15	16	17
番号		⑦	⑧	⑨⑩	⑪	⑫	
日付	18	19	20	21	22	23	24
番号		⑬⑭	⑮⑯	⑰		⑱	
日付	25	26	27	28	29	30	31
番号	⑲	⑱					
日付	1/7(日)						
番号	⑳						

番号	活動・講座名
①	大曲歩こう！スタンプラリー
②	にじのあとろえ展
③	なかよしサークル
④	住み替え支援セミナー
⑤	ケアラーサロンにしカフェ
⑥	みんなのカフェ
⑦	ミニ体操教室ふいと
⑧	にしスポ
⑨	ふれて・ともにミニ講座
⑩	認知症サポーターカード制作隊
⑪	ともに地域食堂
⑫	地域サポートセンターみなみ お食事会ボランティア
⑬	はじめてのスマートフォン講座
⑭	ふらっとカフェ
⑮	ボランティア交流会・学習会 つなぐ
⑯	地域サポートセンターみなみ 麻雀ボランティア
⑰	さとっぴー食堂 調理ボランティア
⑱	カレンダーリサイクル市

【問合せ先】 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会(北広島市栄町1丁目5-2 北広島市エルフィンビル2階)  
 電話 **372-1698** メール [chiiki@kitahiroshakyo.or.jp](mailto:chiiki@kitahiroshakyo.or.jp)

# きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

健康維持のために歩いてみませんか？

ウォーキングには心臓や血管の機能強化、  
メタボの予防と改善、脳や免疫機能の増強、  
下肢の筋力維持強化、リラックス効果など  
様々なよい効果があります！



## 大曲 歩こう！ スタンプラリー

対象：ウォーキングをしたい方（予約不要）

日次：毎週 月～金（年末年始・祝日を除く）

時間：10時～16時で都合の良い時間

にし支援センター～ゆとりのの間を自由に歩きます。  
（にし又はゆとりの、どちらからスタートしてもOKです！）

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物、スタンプ手帳  
（お持ちの方）きたひろ健康ポイント手帳



スタート地点でスタンプを押したらスタート！  
中継地点でひと休み、スタンプを押します。  
折り返し、スタート地点まで歩けばゴール！

歩きながら買い物したり、途中でお茶を飲んでおしゃべりしたり、  
お一人で気軽に、お友達とご一緒に、自由な時間にスタートしてください！

※業務のため職員が不在のときは民間に スタンプを置いておきます。ご自身で押してウォーキングを始めてください。その際はきたひろ健康ポイントは使わずに押しますので職員へお声かけください。ご不明の点は職員へお気軽にお声かけください！

問合せ 北広島市にし高齢者支援センター TEL 011-370-3922  
北広島市大曲南ヶ丘1丁目1-5

Restaurant & Bakery Cafe  
**にじのかかるところ** Open 10:00～16:00  
Close 日曜・祝日  
〒061-1112 北広島市共栄276番地44 Tel 011-373-4896

# 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

ポ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に、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、健康づくりのため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 (福岡)

# 第2回住み替え支援セミナー

主催：北広島市

【日時】

令和5年12月7日(木) 13:00-15:00

【会場】

西の里会館1階集会室(西の里南1丁目2-2)

## 第1部(13:00~13:30)

「空き家の生前整理・遺品整理について」

講師：JMPサンライズ株式会社 羽田 好志(はねだ よしゆき)

## 第2部(13:30~14:00)

「高齢者向け住宅等への住み替え」

講師：北広島市きた高齢者支援センター 濱田 美鈴(はまだ みすず)

※14時00分から個別のブースを設けた相談会を行います。  
所有する空き家や今後の住み替えの相談にご利用ください。



●事前申込制といたします。(※先着50名)  
お電話または市HPの申込フォームから  
お申し込みください。

北広島市役所 建設部 建設総務課

<http://www.city.hiroshima.lg.jp/hokori/naikaku.html> (内線 0013/0453室)

TEL: 011-372-3311(内線4214)

申込みはこちら

# 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、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

## R5年度日程

- 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

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)

- ※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

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  
12.9 (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

※ どなたでも

生活クラブ生協  
けあいワーカーズどんぐり  
で支援ワーカーズほっとまむ  
北広島市にし高齢者支援センター

お問い合わせ  
TEL. 011-372-7300

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

解消！！

# 「ミニ体操教室ふいっと」

このごろ、外出する機会が減ってはいませんか？  
運動不足が気になる方、ちょっと運動してみたい方、  
皆さんと一緒に体操をして、元気になりましょう！



対象：運動をしたい方ならどなたでも参加可能！

日にち：毎月第2・第4火曜日（年末年始、祝日はお休み）

時間：10時～11時

場所：北広島市にし高齢者支援センター（大曲南ヶ丘1-1-5）

参加費：無料

必要なもの：動きやすい服装、タオル、飲み物、

（お持ちの方）きたひろ健康ポイント手帳

たくさんのご参加お待ちしております！

お問い合わせは

北広島市にし高齢者支援センター

TEL011-370-3922

7

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

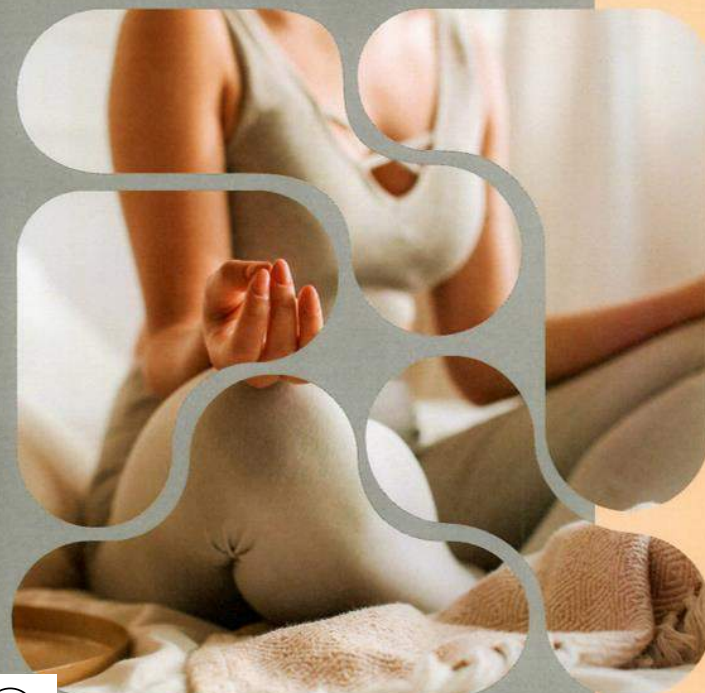
お知らせ●

# にしスポ やさしいヨガ

日時：12月13日水曜日

10時～11時

場所：大曲会館



8

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	あなたのおうちも狙われる?! ～奇襲盗の特殊詐欺からの防犯～	4/27	春を見つけるウォーキング ～気持ちよく過ごすためのポイント～
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真似を繰り返し 練習が楽しく～
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	汗も出ないし喉も湿かない… ～脱衣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! ～手間はか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・トイレはケケン!! ～ヒートショック・血圧について～	10/26	good-byeウイルスhallo元気! ～冬のウイルス対策について～
11/9	終の住処ってどこのさ? ～高齢になっ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 ～遺言書の書き方～	12/21	お金・家・大事な物、誰に遺す?② ～エンディングノートの書き方～
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 ～年齢の物忘れと認知症の違い～
2/8	後悔しない人生にしよう! ～結婚前・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? ～身近な相談員の紹介～

※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・ともに通信をご覧下さい。

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

# 認知症サポーターカード制作隊 ボランティア大募集中！

認知症サポーター養成講座を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のでかまいません。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。



## 令和5年12月活動日

12月14日(木)10:00～12:00

12月25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

## ともに通信

人と人とのつながり(ともに)によって、かたき(かみ)をかき、立派なことの喜びを知らう



北広島市地域サポートセンターともに  
住所:北広島市緑南町1丁目2番地  
電話:011-373-7007  
URL: <http://tamoni-doorblog.jp/>  
実行責任者:社会福祉法人 北広島市会

## 12月のイベント情報

### ●ともにのつどい(地域のお茶の間)

※日時:12月16日(土)13:00～15:00  
内容:星槎道都大学 庶務団・吹奏楽部  
演技と演奏によるフェスティバル  
場所:ともに体育館(上靴持参)

### ●ともに・ミニ講座

(zoomでの視聴も可能です)  
※日時:12月21日(木)14:30～  
内容:「お金・家・大事な物、誰に遺す?②」  
講師:行政書士 須野 郁美さん

### ●ともに エ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。

### ●シ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



### ●ともにウェルネス

※日時:毎週月曜、金曜日 11:00～  
12月29日(金)はお休みです。  
来年もよろしくお願ひします。



### ●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、エビチリ定食!

12月15日(金)12:00～



\*エビチリ定食500円  
(ごはん、スープ、ザーサイ付)  
\*豆乳入り抹茶プリン  
200円

エビがたくさん!!

地域サポートセンターみなみ

12月16日土



# ボランティア 募集します

一緒にお食事を盛り上げ、  
楽しみませんか？

- ・日時:12月16日(土) 11:00~15:00 ※時間は相談可能  
主に身体に障がいのある方が通所されています。  
ステージを楽しみながらのお食事を開催します。
- ・内容:お食事の取り分け、配膳、お話し相手、職員の補助...  
北広島駅まで送迎あります。



申込先:地域サポートセンターみなみ 北広島市南町4丁目1-1  
011-376-8525 ボランティア担当まで

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

スマホを買ったけど  
使い方が分からない

スマホを買いたいけど  
使いこなせるか不安

午前の回 10時~12時 午後の回 13時30分~15時30分  
各回 10名まで 参加無料 (下記日程全て共通)

はじめての  
スマートフォン講座

カメラ・地図の使い方など  
スマートフォンの基本的な  
操作方法を学びます。  
スマホを持っていない方も  
参加できます。

10月5日(休) 北広島エルフィンビル

11月22日(休) 北広島市役所

12月19日(火) 大曲会館

1月25日(休) 西の里会館

2月14日(休) 農民研修センター

3月7日(休) 北広島エルフィンビル

北広島市 LINE  
公式アカウント活用講座

市の公式 LINE を活用して  
最新情報を自動で受け取る方法や  
ごみの捨て方を簡単に調べられる  
方法を学びます。  
(自分のスマホをお持ちの方対象)

10月24日(火) 西の里会館

11月14日(火) 農民研修センター

受付は開催月の  
1か月前から



⑫ 申し込みは電話で市役所政策広報課 (011-372-3311) まで



# 【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♪

口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	12月19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



～認知症予防運動プログラム～

## 「コグニサイズ」を体験しよう

日時: 令和5年12月20日(水) 10時~11時30分

場所: 北広島エルフィンビル2階 会議室

講師: きた高齢者支援センター 濱田 美鈴さん

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30名

参加費用: 1,000円

※簡単な運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください。



### 「コグニサイズ」とは？

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。  
Cognition(認知)+exercise(運動)=cognicise(コグニサイズ)

### コグニサイズ



### ☆開催報告☆ 第16回つなぐカフェ トランペット演奏

人気企画カフェ＆茶会も、間近で見るとトランペットの演奏に感動し涙する人も、演奏に合わせてみんなで一緒に歌いました♪当日の飛び込み参加もあり、たくさんの方にご参加いただきました。



きたひろ健康ポイント

【ボランティアポイント】対象事業



# 麻雀ボランティア 募集中!



## 一緒に麻雀しませんか? ～新しい麻雀場所「みなみ」～

会場	地域サポートセンターみなみ 2F (北広島市南町4丁目1番地1) 主に身体に障がいの方が通所利用されています。
日程	第4土曜日 (休業日の場合に限り、第4水曜日) 令和5年12月20日(水)
時間	13:30~15:00
活動内容	利用者様のゲームの介助・プレーヤーとして参加
連絡先	社会福祉法人 北海長正会 地域サポートセンターみなみ 担当 渡邊 まで 電話 011-376-8525 FAX 011-376-7633



元「リーチ麻雀さかえ」札幌店店長の笈川智義さんが講師の初心者麻雀教室も開催中です!

麻雀に興味のある方たくさんのご参加お待ちしております★

きたひろ健康ポイント  
もらえます!



北広島市児童活動センター

# さとっぴー通信

12月号

### さとっぴー食堂 (こども食堂)

調理ボランティア募集中!

日時: 12月23日(土)

時間: 12:30~14:30頃まで

メニュー: ビーフシチュー

参加費: 中学生以下無料 高校生・大学生100円 大人300円

センター内で食べることができます。  
数に限りがあるため電話での予約が確実です。テイクアウトも可。  
どなたでも参加できます。子どものみの利用も可能ですが、必ず保護者の方に伝えてから来てください。

#### 【調理ボランティアタイムスケジュール】

10:00- 調理開始

12:30-14:00 参加者と食事、食器洗い

\*定員5人のため、超過の場合お断りする場合があります。

北広島市児童活動センター さとっぴー

北広島市西の里北1丁目2番地3 TEL 011-887-7405

# LINE公式アカウント

LINEで友だち登録すると、  
今回掲載した情報や、LINE上でしか配  
信されない募集情報をスマートフォン  
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  
(URL)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。

# カレンダー等 リサイクル市

【日時】 令和6年1月7日(日)

10:00~12:00

【場所】 北広島エルフィンビル

2階会議室(栄町1-5-2)

星槎道都大学ボランティア研究部は、企業やご家庭等で使用しない  
カレンダー等をリサイクル販売(1つ100円以上)し、その益金  
を市社会福祉協議会へ寄付して、市内の地域福祉活動に活用する活  
動を実施します。また、ご来場の際はマイバックや小銭をご用意く  
ださい。

募集中!

令和6年度(2024年)のカレンダー(卓上含む)や手帳等  
がありましたら12月4日(月)~令和6年1月5日(金)  
まで(年末年始12/29~1/3除く)に、本活動の協力先で  
ある社会福祉協議会までお届けください。

【主催】 星槎道都大学ボランティア研究部  
【協力・お問合せ先】 北広島市社会福祉協議会  
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