

2

FEBRUARY

2024

誰でも参加できる活動・講習会等のご案内
【令和6年2月】

2月	月	火	水	木	金	土	日	番号	活動・講座名
日付	日付指定なし			1	2	3	4	①	令和6年能登半島地震災害義援金受付開始
番号	①②③				④			②	北広島コラボ 古雑誌・古紙回収
日付	5	6	7	8	9	10	11	③	手編みの帽子作成サポーター
番号				⑤⑥	⑦⑧	⑨		④	なかよしサークル
日付	12	13	14	15	16	17	18	⑤	認知症サポーターカード制作隊
番号		⑩	⑪⑫	⑬		⑭		⑥	ふれて・ともにミニ講座
日付	19	20	21	22	23	24	25	⑦	ふぁみりーおれんじカフェ
番号	⑮	⑯	⑰	⑱				⑧	ケアラーサロン にしかフェ
日付	26	27	28	29	3月の活動			⑨	みんなのカフェ
番号	⑵	⑶	⑷		3月6日:⑱			⑩	ミニ体操教室ふいと
								⑪	毎日のお悩みが解決！ラク家事講座[掃除編]
								⑫	はじめてのスマートフォン講座
								⑬	暮らしに役立つ健康情報ステーション トコトらひふ
								⑭	地域サポートセンターみなみ 麻雀ボランティア
								⑮	毎日のお悩みが解決！ラク家事講座[洗濯編]
								⑯	ふらっとカフェ
								⑰	にしスポー健康づくりに役立つボクササイズー
								⑱	スポーツリズムトレーニング

【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 北広島市エルフィンビル2階
 電話 **372-1698** メール chiiki@kitahiroshakyo.or.jp

日本赤十字社北海道支部北広島市地区 よりおしらせ

日本赤十字社では、「令和6年能登半島地震災害義援金」として、義援金の受付を開始いたしました。

ご寄付いただいた義援金は、被災地が設置する義援金配分委員会へ送金し、市区町村を通じて被災者に配分されます。皆様の温かいご支援をよろしくお願いいたします。

●受付期間 12月27日(金)まで
*延長する場合あり

●市内募金箱設置場所

- ・北広島市社会福祉協議会
- ・北広島市役所 本庁受付
- ・大曲出張所
- ・西の里出張所
- ・西部出張所
- ・団地住民センター
- ・エルフィンパーク市民サービスコーナー

※受領証が必要な方はお申し出ください。

①



はじめまして!!私たちは北広島コラボです!

古雑誌・古本

回収致します!



北広島コラボとは・・・

社会福祉法人北ひろしま福祉会が運営する、障がい者通所事業所です。
通っている利用者さんはどんなに重い障がいがあっても、「こんなことがしたい」「あんな事ができる」という想いがあります。日中活動を通して「次も頑張ろう!」「またやってみよう!」「新しいことにチャレンジしたい!」という気持ちになれるよう利用者さんは一生懸命取り組んでいます。



北広島コラボでは、利用者さんの日中活動の一環として、古雑誌・古本を探しています!
わずかな数でも回収致しますので、まずはお電話下さい!



■お問合せ先

社会福祉法人北ひろしま福祉会 北広島コラボ
住所: 北広島市共栄276番地46
電話: 011-807-0508
受付時間: 8:00~17:00 (土日祝除く)
担当: 渡多野

Instagramやってます!
フォローしてね♪



#NHCORRABO

②

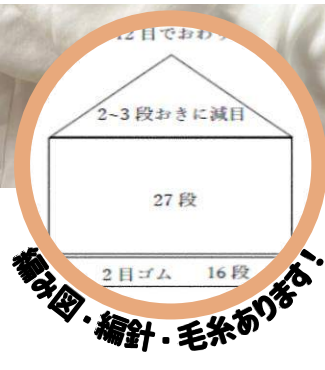


抗がん剤治療中の方に向けた



手編みの帽子作成 サポーター募集中！！

R5.12.21
KKR札幌医療センター(80個)、札幌医科大学附属病院(50個)へ寄付を行いました。



抗がん剤治療中の方にとって必需品の「毛糸の帽子」を手編みし、ボランティア団体スマイル北海道支部を通じ道内の病院へ寄付されます。編み物の経験のある方のご協力をお待ちしています！

寄付先 札幌医科大学附属病院、KKR札幌病院
帽子 深さ21cm以上、帽子のデザインは問いません。
資材 毛糸、編針、サンプルの帽子をお渡しできます。
回収 本会に来所いただくか回収に伺います。
③ 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 担当 小山
電話 372-1698 メール 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

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。ゆるーく、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

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6年2月活動日

2月8日(木)10:00～12:00

2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



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すか? ～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練習! 最新VR体験～
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! ～手際よく料理するコツ～
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 ～年齢別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

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



認知症を気軽に知れるカフェ

ふあみり～

おれんじカフェ

広げよう、地域の輪。

日付 毎月第1金曜日

時間 午前10時～12時

場所 富ヶ岡会館

参加費 200円
※飲み物とお茶菓子あります

問合せ：ひがし高齢者支援センター ☎011-211-8520

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)

ご予約は 問合せ 北広島市にし高齢者支援センター
必要です 電話 011-370-3922

- ※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

みんなの カフェ



2/10 10時～12時開催

アコギクラブのライブもあります！

- ・コンドルは飛んでゆく
- ・踊り子
- ・また逢う日まで など(予定)



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
すげあひワークスどんぐり
育て支援ワークスほっとまむ
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

みんなのカフェって どんなところ？

新しい地域の居場所です。

みんなのカフェって？

地域の人が集える新たな居場所として差別にある生活クラブ館で今年の4月から月1回開催しているオレンジカフェです。多世代が交流でき、飲み物を飲んでもいいし、買い物をしてOKです。



クッキーやおやつ、生活クラブの消費材料など、カフェの他に福祉事業所とんの協力を得て、販売コーナーもあります。

子育て中の方もどうぞ

子育て支援ワーカーズほっとまむの協力を得て、若いお母さんや子どもさんが遊ぶことができます。スタッフが遊んでいます。モッズスペースは自由に遊ぶことができますので子育て中の方もどうぞ。もちろん、大人が遊んでも大丈夫です。



カードゲームやテーブルでできるゲームもありです。飲み物を飲みながら、おとなも子供もワイワイ遊べる居場所です。

読み聞かせやってみよう



世界アルフハイマーズ月間に合わせて、認知症に関する読書の読み聞かせやってみました。みんなのカフェは自由な居場所ですが、オレンジカフェとしても活動しています。

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

足解消！！

「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！



体操ってなにをするの？

TV画面を見ながらいきいき百歳体操やキタヒロ元気体操などを行います。

きたひろ健康ポイントも付きます！！

申込み不要！
気軽にお立ち寄りください

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！

北広島市にし高齢者支援センター

TEL011-370-3922

お問い合わせは

毎日のお悩みが解決！

ラク家事講座

-お掃除編-



参加費
無料

毎日大変なお掃除のお悩みについて、
楽になるポイントや解決方法を“マジックリン”や“クイックルワイパー”
で有名な花王さんから学びます。



2月14日(水)

13:30-14:30

講師 花王グループカスタマーマーケティング株式会社
了舟 美菜子（りょうしゅう みなこ）様
場所 北広島エルフィンビル 2階
（栄町1丁目5-2）
定員 先着30人

内容

例えば…

- ・キッチンのそうじを簡単にしたい…
- ・窓まわりを簡単に掃除したい…
- ・オフロのピンク汚れが気になる
- ・トイレ掃除の正しいやり方を知りたい 等皆さんの日々のお悩みが解決し、普段のお掃除がラクになる方法を学びます！

申込み 2月7日（水）までに下記までご連絡ください。
社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 小山
電話 372-1698
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

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(木) 北広島エルフィンビル
- 11月22日(木) 北広島市役所
- 12月19日(火) 大曲会館
- 1月25日(木) 西の里会館
- 2月14日(木) 農民研修センター
- 3月7日(木) 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

お話しする人：大塚製薬 福田様

意外と油断 しがちな 冬の脱水

日時：令和6年2月15日
午前10時から11時
場所：東光ストアカルチャー教室

お申込み：東光ストアサービスカウンター

⑬



きたひろ健康ポイント
【ボランティアポイント】対象事業



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2月21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」札幌店店長の筈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！

毎日のお悩みが解決！

ラク家事講座

-お洗濯編-



参加費
無料

毎日大変なお洗濯のお悩みについて、楽になるポイントや解決方法を“洗濯用洗剤Attackアタック”で有名な花王さんから学びます。



2月19日(月)

10:30-11:30

講師 花王グループカスタマーマーケティング株式会社 了舟 美菜子 (りょうしゅう みなこ) 様
場所 北広島エルフィンビル 2階 (柴町1丁目5-2)
定員 先着30人

内容

- 例えば…
- ・漂白剤、酵素系と塩素系ってどう違うの？
 - ・最近の洗剤って種類が多くて選びづらい…
 - ・ニットの洗い方
 - ・シワにならない干し方 等日々のお洗濯の悩みが解決し、普段のお洗濯がラクになる方法を学びます！

申込み 2月13日 (火) までに下記までご連絡ください。
社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 小山
電話 372-1698
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

【参加者募集のお知らせ】



名称	ふらっとカフェ
日時	2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	きた高齢者支援センター-(375-5888)

にしスポ 健康づくりに役立つ ボクササイズ

子どもからお年寄りまで
楽しめます

筋肉をつけたい
健康的に痩せたい
楽しく身体を動かしたい
軽い運動がしたい



元A級ライセンス
プロボクサーが
親切丁寧に指導
してくれます



- 開催日時：2月21日水曜日 13時~14時
- 会場：大曲会館 2階大集会室
- 参加料：無料
- 持ち物：運動しやすい服装・シューズ
水分補給用の飲み物

問い合わせ
北広島市にし高齢者支援センター

〒011-370-3922
北広島市大曲南ヶ丘1丁目1-5



2024年春北広島からはじめる

「スポーツ リズムトレーニング」

日程：3月6日水曜日

時間：10時～11時

場所：夢プラザ (北広島市ふれあい学習センター：多目的ホール)

事前申し込み必要

参加費：500円

「楽しく!!!」を大前提として行う運動です

「リズムトレーニング」は、リズムを感知して運動能力を向上させるアプローチから成り立っています。このアプローチは、まずリズムによって脳を活性化し、その活性化された脳が正確な運動制御を行います。そして、運動制御によって身体機能が高まります。



子供やアスリートだけでなく高齢者にも最適！

認知症予防や身体機能の低下を防ぐことに効果的です。トレーニングは楽しみながら行われ、複雑な作業が脳を活性化させる中で、「リズムステップ」が生まれます。「高齢者らしい運動」ではなく、音楽を楽しく取り入れたトレーニングで、脳と身体を活性化させることを目指しています。

「リズムステップ」は、音楽や音階をヒントに、いわゆる「高齢者らしい運動」ではありませぬ！の中高年層が取り組める力を磨いています。音楽や音階に合わせて行うトレーニングがしやすいため！



講師：橋場 俊輔 氏

札幌市立高井中学校で保健体育科教師を務めた後、現職として活動。また、札幌国際大学人間学部心理学科子ども心療養科の講師でもあり、リズムトレーニング協会認定インストラクターとしても活動中。さらに、F2級、長資師範士、キャリアカウンセラーの資格も保有。現在、北海道の自治体や学校、スポーツ少年団などに幅広くリズムトレーニングやリズムステップの指導をされている。



リズムトレーニングの詳しい活動については、ぜひリズムステップリズムトレーニング協会ホームページをご覧ください。
http://star.or.jp/

北広島市生活支援コーディネーターからの お知らせ

本冊子の情報を郵送以外の方法(メール又はLINE)による受取りにご協力をお願いいたします。

方法① メールによる受取

手順 メール本文に氏名を記載し
chiiki@kitahiroshakyo.or.jp
へメールを送信してください。折り返し担当から返信させていただきます。

方法② LINEによる受取

手順 1 スマートフォンで下のQRコードを読み取ります。
2 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。
3 画面中央左側に表示されている友だち追加のマークをタッチしてください。



←友達追加のマーク



↓QRコード

*ご協力いただける方で、“やってみただけどうまくできない…登録をサポートしてほしい!”という方がいましたら、次の問合せ先までご連絡ください。

【問合せ先】
社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 担当 小山
住所 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

申込先
北広島市にし高齢者支援センター
北広島市大森町5丁目1-5
11-370-3922

当日は「にしスポーツ3月」のイベントとして開催されます。参加者にはきたひる健康ポイントが付与されます。参加時にはポイント手帳を忘れずにお持ちください。

