

# 社協だより



主な記事

P2…始めませんか？ ふまねっと運動

P4…北斗市福祉まつり

P5…北斗市社会福祉大会、ふれあい広場

P6…サロン活動紹介、日常生活自立支援事業、ボランティア体験研修

P7…かけはし、生活困窮者自立支援事業

P8…赤い羽根共同募金運動

2016.9月

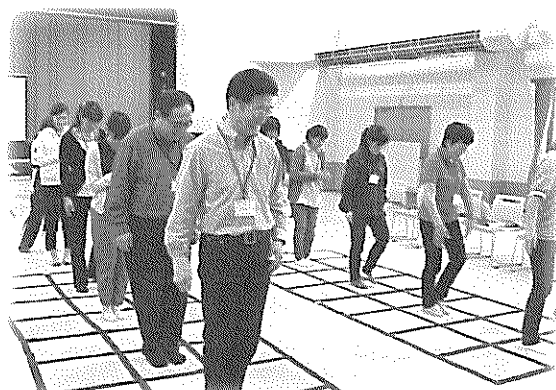
秋40号



## ☆ふまねっとサポーター

「ふまねっとサポーター」とは、地域住民にふまねっと運動を安全に正しく指導する資格です。このサポーター資格は、認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーが実施する「ふまねっとサポーター養成講習会」を受講することで、ふまねっとサポーターの資格を得ることができます。

社協では、当該法人に依頼して、北斗市保健センターで2回の養成講習会を開催し、30名のサポーターを養成しております。これからも、毎年、ふまねっとサポーター養成講習会を北斗市保健センターで開催できるようにします。



ふまねっとサポーター養成講習会の様子

## ☆『ふまねっと』でサロン活動をはじめませんか！

近年、「サロン活動を始めたい。」という方が増えてきています。

「サロン」とは、地域住民でつくる地域交流の場です。

ふまねっと運動で地域の人達と「ふまねっとサロン」をはじめてみてはいかがでしょうか？

ふまねっと運動は、1週間に1回、60分程度が効果的と言われておりますので、運動終了後に食事会や茶話会などで親睦を深めたり、新たな活動メニューを取り入れることもできます。

社協では、ふまねっと運動を体験したい団体・グループ等に、ふまねっとサポーターを派遣して、ふまねっと運動体験会を開く活動を行っています。

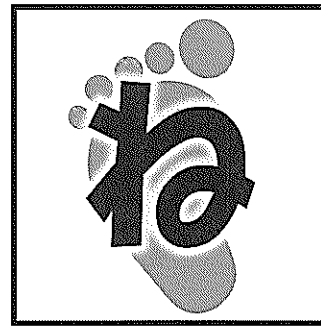
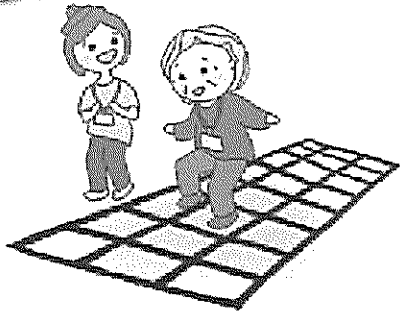
## ☆ふまねっと貸出しなどのお問い合わせは

社協では市民の皆さんに「ふまねっと」を無料で貸出しします。また、依頼があった場合、サポーターの派遣もいたしますので、町内会や老人クラブの集まりで「何か楽しい事をやりたい！！」「みんなで集まって楽しく健康作りやレクリエーションをやりたい！！」そんな時は、ぜひ「ふまねっと運動」を取り入れてみてはいかがでしょうか？

ふまねっとの貸出しやサポーターの派遣についてのお問い合わせは、北斗市社協までお気軽にご相談下さい。

【お問い合わせ先】 北斗市社会福祉協議会 ☎74-2500

# 始めませんか？



介護予防運動「ふまねっと」は、北海道教育大釧路校准教授が地域住民のための健康づくり運動として学生と考案したもので、全国の自治体や社協、病院、介護施設などで取り入れられています。

この運動の魅力は、「安全で、楽しく、継続しやすく、歩行機能や認知機能の改善に効果が得られる運動」であることに加え、人を引きつける魅力と安全性において、きわめて優れた運動プログラムであるといわれています。

社協では、ふまねっと運動を通して地域とのつながりや絆を深め、地域住民がいつまでも元気で互いに支え合って暮らすことができる地域づくりを目指して、市民の方々にふまねっと運動を広める活動を始めました。

## ☆「ふまねっと」とは？

ふまねっと運動とは、50cm四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。

マス目を利用したステップがたくさん用意されており、このステップを間違えないように「学習」しながら歩行のバランスを改善する「運動学習プログラム」です。集団で交差して歩くこともできるので、レクリエーションとしても楽しむことができます。

## ☆失敗すればするほど交流が深まります

ふまねっと運動をやると、誰しも「次はどっちの足だっけ？」と四苦八苦することがあります。しかし、誰かがステップを失敗すると、思わず会場が盛り上がり、拍手が起きたり、声援がよせられ、にぎやかで、なごやかな雰囲気教室を進めることができます。

運動を通して地域とのつながりや絆を深め、毎日の生活を豊かにすることができるよう「交流」の要素も重視しているのが、ふまねっと運動の特徴でもあります。

ステップ例「どんぐりころころ」

				さあ たいへん
おいけに はまって				
				どんぶり こ～お
どんぐり ころころ				



## ☆社協が「ふまねっと運動」を選んだ7ヶは

これまでの市内で行われていた介護予防教室等は、男性の参加者が極端に少なく、男性の参加者を増やすことが課題の一つとなっていました。

ふまねっと運動を行っている他市町村の健康教室等では、男性の参加者が多く、男性・女性ともにレクリエーションを行っているように楽しく運動を行っています。

社協では、「介護予防運動の専門家を必要とせず、地域の方々が男女を問わず自主的に楽しく介護予防運動ができる」ことから、ふまねっと運動を選びました。

茂辺地・当別地区  
ストレーションの

# 福北斗市 社まつり



## 体験コーナー

ふまねつと運動体験  
ずーしー体操体験  
盲導犬付添い歩行体験 など

## お遊びコーナー

楽しい工作教室  
マジックショー  
おもちゃづくり体験

## 縁日コーナー

くじ、焼き鳥、綿菓子・ラムネ販売  
ヨーヨーつり・スーパーボールすくい

## サロン活動パネル展

## 総合相談コーナー

薬剤師による相談  
介護等その他相談

## 授産製品等販売コーナー

## ユニバーサル上映映画祭

9月24日、25日開催  
(9月24日 午後1:00開場)  
25日 午後12:00開場

## 食堂コーナー

## 朗読劇 大人のメルヘン 「最後のプレゼント」

## 試食コーナー (介護食・離乳食)

日時：9月24日(土)  
午前10:30～午後3:00

場所：北斗市 かなで～る

主催：北斗市社会福祉協議会  
北斗市福祉まつり実行委員会

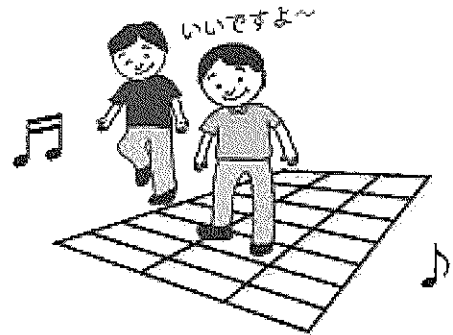


# 北斗市社会福祉大会

式典：表彰及び感謝状贈呈

介護劇：「かけはし一家に事件発生!？」

主演：北斗市地域包括支援  
センターかけはし



講演：「ふまねっと運動で楽しく仲間  
づくり・認知症予防！」

講師：認定NPO法人地域健康づくり支援会  
ワンツースリー  
副理事長 尚 和 里 子 氏

日時：10月6日（木）午後1時30分～午後3時30分

場所：北斗市かなで～る

主催：北斗市社会福祉協議会

障がいを持つ人と地域の人たちやボランティアの人たちが一緒になって過ごす「ふれあい広場」が開催されます。侑愛会おしまコロニー祭ふれあい広場2016「ほくと」、函館緑花会美ヶ丘収穫感謝の日北斗ふれあい広場2016 in 美ヶ丘が、それぞれの会場で開催されます。イベントや模擬店などの出店もありますので、ぜひ足をお運びください。

おしまコロニー地域交流ホーム「夢」横広場  
(北斗市当別697)

日時

平成28年10月2日（日）

時間

10時00分から 13時30分



函館緑花会 ふじの学園グランド  
(北斗市向野169番地)

日時

平成28年10月2日（日）

時間

10時00分から 13時30分



# サロンの活動の紹介

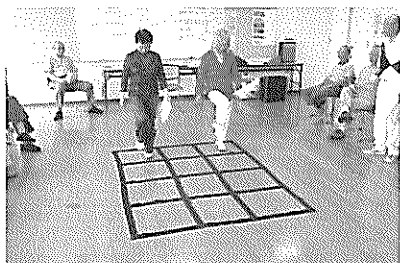
\*\*\* 楽しくサロンおこなっています! \*\*\*

## サロン活動とは

身近なところで誰でも気軽に集まることができる場です。その地域に住む人の交流の場、つながりを持てる場として、自然な支えあいができる温かい地域づくりを目指す活動です。

今回は久根別日輪クラブ「いきいきサロン」、はまなす町会のサロン活動をご紹介します。

### 久根別日輪クラブ「いきいきサロン」



- 開催場所  
久根別住民センターく～みん
- 開催日時  
第3土曜日  
午後1時～  
午後3時(毎月)

#### ○内 容

- (1) ハッピーバースデーを歌って誕生会
- (2) みんなで声だし～挨拶がわりに「童謡&懐メロ」
- (3) もの忘れ、認知症にならない「60歳からの脳トレ」訓練
- (4) 足腰、体幹を鍛える「フラダンス」でフィーバー
- (5) 社協、老人クラブ連合会で採用の「ふまねっと運動」

### はまなす町会



○場 所：はまなす町会

#### ○内 容

- ・サロン交流会
- ・月1回程度の開催、
- ・参加無料(昼食代は個人負担)、町内会員者
- ・みんなで行うずーしーほっきー体操
- ・認知症予防の勉強会
- ・普段は勉強会等を開き、昼食後はおしゃべり。

## 日常生活自立支援事業

日常生活自立支援事業は、高齢や障がいにより日常生活の判断能力に不安があり、在宅で生活している方または在宅で生活する予定の方に、福祉サービスの利用手続きや生活費の管理、年金証書などの大切な書類の預かりなどのお手伝いをしています。



### ～サービス内容～

- ①福祉サービス利用援助～福祉サービスについての情報提供や利用手続きなどのお手伝い。
  - ②日常的金銭管理サービス～公共料金の支払いや年金受領の確認など日常的なお金の管理のお手伝い。
  - ③書類等の預かりサービス～定期預金通帳など無くしては困る大切な書類の預かりのお手伝い。
- ※サービスの利用にあたっては北斗市社会福祉協議会までご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。  
(電話) 74-2500

## ボランティア体験研修

8月1日特別養護老人ホーム清華園において、上磯中学校の茶道部によるボランティア体験研修を行い、生徒さんがたてたお茶を利用者の皆さんは美味しそうに飲まれました。

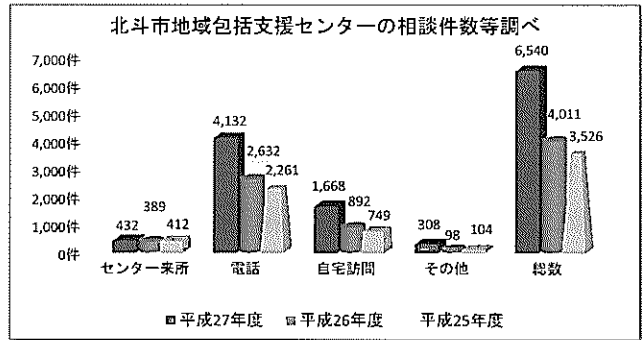


# こんにちは “かけはし” です!

北斗市地域包括支援センター

平成27年度に北斗市地域包括支援センターへ寄せられた相談状況についてお知らせします。相談の総件数は6,540件で、前年度より1.6倍の増加となっています。また、その相談方法は、「電話相談」が4,132件ともっとも多く、全体の63%を占めていて、次いで「自宅訪問」が1,668件となっています。

相談内容は、「介護保険サービスについての相談」が3,401件ともっとも多く、前年度より1.6倍の増加で、次いで「介護方法等の相談」が1,227件で、前年度より1.3倍の増加となっています。次いで「虐待・権利擁護の相談」が1,009件で、前年度より9倍に急増しており、「虐待・認知症等の家族関係等を含めた困難事例」が多くなっています。



地域包括支援センターは、専門スタッフが連携して高齢者の相談解決を行っています。お困りごとがあれば、悩まず「地域包括支援センター “かけはし”」へご相談ください。

## 北斗市包括支援センター かけはし

北斗市中野通2丁目18番1号 電話 0138-74-2530

## 生活に困ったらまずは相談してください

相談窓口は 北斗市社会福祉協議会 です

いろいろな問題がありどこに相談したらいいかわからない、働きたくても働けないなど、生活全般にわたるお困りごとの相談窓口です。相談窓口では支援員が相談者に寄り添いながら、他の専門機関と連携して、自立・解決に向けた支援を行います。

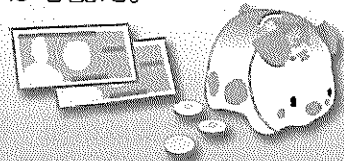
北斗市生活相談支援センターでは自立相談支援事業、就労準備支援事業、家計相談支援事業を実施しております。また、住居確保給付金の支給申請の相談窓口となっております。

### たとえばこんなお困りごとはないですか？

いろいろな問題があり、どこに相談したらいいかわからない。困っている。



借金があり、日々の生活が経済的に苦しい。家計が心配だ。



仕事をしたいが、住居や家賃のことで困っている。どうしたらいいか？



あなたの不安や心配ごとを支援員と一緒に考え、サポートします！

## 北斗市生活相談支援センター

TEL:0138-74-2500 FAX:0138-74-3655

住所：北斗市中野通2丁目18番1号（北斗市社会福祉協議会内）

時間：月曜日～金曜日 9：00～17：00 休日：土、日、祝日、年末年始 ※相談無料。秘密は厳守します。

じぶんの町を良くするしくみ。

# 赤い羽根共同募金

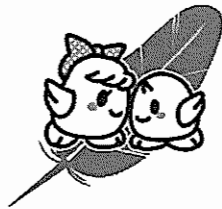
## 赤い羽根共同募金運動

運動期間：10月1日～12月31日

赤い羽根共同募金運動が全国一斉に始まります。赤い羽根共同募金は住民相互の助け合いによる住民参加型の地域福祉活動です。毎年、市民の皆様の温かいご協力をいただき、北斗市の地域福祉の推進に大きな役割を果たしてきました。本年も共同募金にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

平成27年度に寄せられました赤い羽根共同募金は6,800,726円となりました。

今年度は6,810,000円を目標に取り組みます。



## 歳末たすけあい募金運動

運動期間：11月15日～12月15日

「歳末たすけあい運動」は共同募金の一環として、地域の住民の協力をいただきながら、誰もが安心して温かいお正月を迎えることができるように支援するものです。昨年、みなさまからお寄せいただいた募金額は4,432,448円で、市内の遺児世帯、低所得世帯など318世帯に歳末見舞金として配分いたしました。

一人ひとりのやさしい気持ちがまちの福祉を支えています。



今年も皆さまの温かいご協力をよろしくお願いいたします

## 地域の福祉、みんなで参加

昨年、皆さまからお寄せいただいた募金額のうち約68%にあたる4,609,726円が北斗市社会福祉協議会の平成28年度の事業に配分されました。北斗市社会福祉協議会では次の事業を計画し、北斗市の地域福祉を推進しています。

### ◎北斗市社協だより◎

平成28年秋号（第40号）

発行：北斗市社会福祉協議会

（活動や事業等についてのお問合せはこちら  
をお願いします。）

（本所）北斗市中野通2丁目18番1号

☎ (0138) 74-2500

☎ (0138) 74-3655

（支所）北斗市本町4丁目3番20号

☎ (0138) 77-2941

☎ (0138) 77-8528

1. 小地域ネットワーク活動推進事業
2. 地域福祉推進事業  
（ふまねっと養成講座・社会福祉大会・福祉まつり等）
3. 在宅福祉活動事業  
（サロン活動事業等）
4. 福祉育成・援助活動支援事業  
（老人クラブ・身障協会・母子寡婦会助成事業等）
5. 「社協だより」発行事業



この広報紙は、赤い羽根共同募金配分金で作成されたものです。