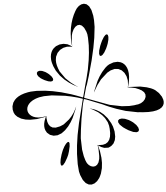


# 今日から



千歳市社会福祉協議会  
シンボルマーク

第235号 令和3年11月1日発行



## 健康のための一歩を踏み出そう！

### 《今月の主な内容》

- 生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）は、地域の支え合いをつなげて広げるお手伝いをします！
- やさしさの支え合い（子育て）応援します！
- 災害に備えるまちづくり 第4回「災害ボランティアの服装と持ち物」



一年の  
ご無沙汰詫びて  
暮参り

舟川 済さん



ウイルスよ  
×ダグやるから  
消えてくれ

井口 常夫さん



今年もね  
鼻までマスク  
がんばろう

宋 有峻さん



休日は  
ゴロゴロ宣言  
発令中

増淵 玲那さん



## おもしろ川柳

入選者（一部）の皆さんです。



肩をもむ  
妻の背中に  
母傭ぶ

菅原 茂さん



散歩道  
こんなに多い  
捨てマスク

齊藤 悦夫さん



金×ダグ  
歯でかみついて  
総すかん

石川 敏秋さん



しゃきょうの広報紙です。  
次号は1月発行です。

最新の情報はホームページでご覧になれます  
お使いのパソコンやスマートフォンから検索ください

<https://chitose-shakyo.or.jp/>

千歳市社協

検索



赤い羽根  
共同募金

“共同募金”の善意と社協会員の皆様からの会費、愛情銀行への  
寄付金により発行されています。



**健康のための一歩を踏み出そう！**

**自粛生活で体力が落ちていませんか？**

新型コロナウイルスの感染拡大が収まらず、思うように外出することができない日々が続いています。『不要不急の外出を控えましょう』等の要請もあり、日常生活の中での活動量が減ってしまっただけか、市民の方から「体力が落ちた」「体重が増えた」というお話を伺うことがよくあります。肺や心臓の働きが低下していないか心配です。特に冬季は外出が億劫になりがちなので、健康のために少しでも身体を動かすことが大切です。

**健康にはウォーキングがお勧め！**

肺は口から吸った酸素を体に取り込み、心臓は肺から取り込んだ酸素を血液とともに全身に送り出す働きをしています。この働きが低下すると、「少し動くと息切れがする」「いつものスニーカーに歩いていくのがしんどくなった」と感じることがあります。肺や心臓の働きを保ち、体力を維持するためには、ウォーキングなどの有酸素運動が有効です。一定のペースで歩くだけではなく、少し早歩きをして、心拍数が増えるような工夫をすると、より効果的なウォーキングになります。

**ウォーキングができないという方は…**

ウォーキングが体に良いことは知っていても、日常生活の中でウォーキングのための時間をつくるのができない方や、膝・腰の調子が悪く歩きたくても歩けない方もいるかと思えます。ウォーキングに代わる有酸素運動を紹介します。

**① 日常生活動作を運動と捉える**

炊事・洗濯・掃除などの家事は、ほぼ有酸素運動です。自宅で座っている時間をなるべく短くし、こまめに動くように意識しましょう。



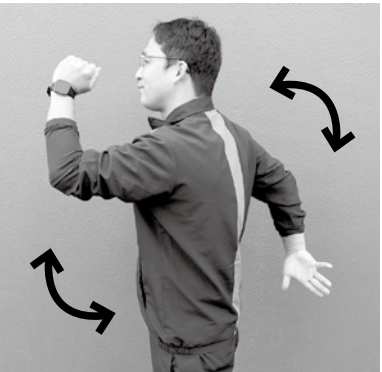
**② 椅子に座ってできるウォーキング**

椅子に腰を掛けた状態で足踏みをするだけでも、ウォーキングと同等の効果があります。膝をできるだけ高く上げること、通常のウォーキングではあまり使われない、姿勢を維持するために大切な筋肉を補強する効果も期待できます。



**ちとせでリズム体操に挑戦してみよう！**

足踏みをしながら、腕を前後に振ります。



腕を前に振る時に手をグーに、後ろに振る時はパーになるように腕を振ってみましょう！



# 千歳市オリジナル 介護予防体操完成!!



ちとせdeリズム体操

1. 準備体操
2. リズム体操
3. 脳トレ体操
4. ストレッチ

ちとせdeリズム体操は、椅子に座ってできるウォーキングを含む、早いリズムの音楽を合わせて体を動かす有酸素運動である「リズム体操」や体と頭を一緒に動かす「脳トレ体操」を組み合わせた13分ほどの体操です。カエルとトラと一緒に「プラス10」を始めませんか？

①DVDを下記窓口にて配布しております。

## DVDの配布やYouTubeにて 動画配信を行っています

### ■問い合わせ先

千歳市介護予防センター

TEL 23-0012

FAX 23-0022

②YouTube公式サイトにて、『ちとせde体操』を検索してください。

※集まりの場で体操をする場合は、感染対策を講じた上での実施をお願いします。

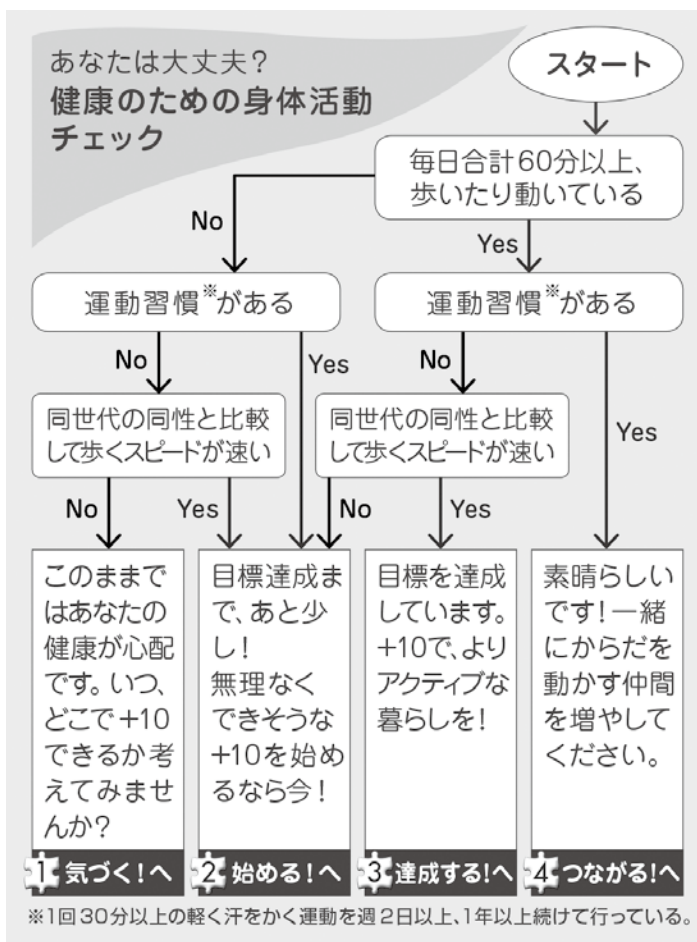
- ・千歳市介護予防センター
- ・千歳市社会福祉協議会
- ・千歳市役所高齢者支援課  
(第2庁舎1階7番窓口)

プラス10(テン)で  
健康維持を!

今より10分多く  
体を動かしましょう

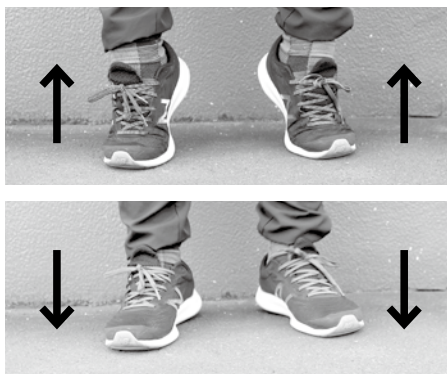
からだには『使えば発達し、使わなければ衰退する』という原則があります。今よりも10分多くからだを動かすだけで、1年後、2年後の体力低下を防ぐことができます。また、プラス10を1年継続すると、1.5〜2.0kgの減量効果も期待できます。

下図の身体活動チェックを参考にあなたもプラス10で、健康を手に入れてください!



厚生労働省ホームページ、「健康のための身体活動チェック」より

最初はゆっくり、慣れてきたら、倍くらいの速さに挑戦!



両踵を上げ下げしながら、手で膝を交互にタッチしましょう!



生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）は

地域の支え合いをつなげて

広げるお手伝いをします！

地域の情報を皆さんにお知らせ！

【おさんぼなび】

介護予防サロンや、通いの場等の情報、地域のおでかけ先を圏域ごとにまとめた地域マップを作りました。  
【通いの場・生活支援サービス等ガイドブック】  
地域での暮らしの生活支援等の情報をまとめました。



△社協で配布中▽



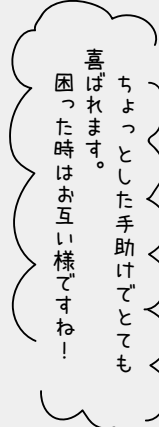
うちの近所に気軽に通えそうなお茶のみの場所をみつけたよ！



住民同士の助け合いをコーディネート！

【暮らしのちよっと応援サービス】

高齢の方、障がいのある方、ひとり親・介護・子育て世帯の皆さまの暮らしの中でのちよっとした困りごとを地域住民同士で助け合うボランティア活動（愛称やませみネット）を生活支援コーディネーターが橋渡ししています。



ちよっとした手助けでとても喜ばれます。  
困った時はお互い様ですね！



サロンで趣味に

取り組みながら

仲間づくり！

ちよっとと難しくくてできたらうれしい作品作りに取り組みます。指先の運動は脳のトレーニングにも効果があります。  
【大人の折り紙サロン】

社協2階会議室

毎月第3金曜日

10時～11時半

13時～14時半

私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。



株式会社 ビジュアルコーポレーション

本社/千歳市末広7丁目8番6号 (ビジュアルビル1F)

TEL 0123-22-2385 FAX 0123-22-7841

URL <http://www.v-ltd.jp/> メールアドレス mail@v-1.jp

正社員募集!! ちとせの仕事 ビジュアル 検索

「酸素発生器」のレンタルあります!!  
ウイルス感染防止対策の事なら何でもご相談ください。



株式会社

クリーン開発

〒066-0019 千歳市流通1丁目4番7号

TEL:0123-24-7787 FAX:0123-26-0023

介護福祉用品レンタル・販売



高齢になってもいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりのお手伝いが**生活支援コーディネーター**の仕事です。皆さまの集まりに積極的にお邪魔します。

皆さまの地域の『よいところ』『よくしてほしいところ』を教えてください！

お役に立てる方法を一緒に考え**皆さまとともに地域づくりを進めていきます！**

**気軽に参加できる**

**介護予防の場を開設！**

地域のスーパーの休憩スペースを活用して健康や介護予防、地域：ちよっととした相談こととの交流場所として開設しています。

【ちよこつと茶屋】

\*コープさつぽろパセオすみよし店  
毎月第1木曜日10時～11時半

\*コープさつぽろ向陽台店  
5月～10月

第2木曜日10時～11時半

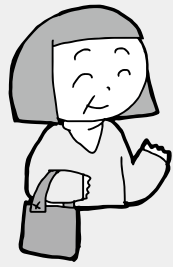
【いぶすき茶屋】

\*ラッキー千歳錦町店  
毎月第2水曜日10時～11時

【げんき茶屋】

\*ちとせモール  
毎月15日10時～11時半

※開催日は変更になることがあります。



ボランティアさんのおしゃべりが  
楽しみで買い物帰りに毎月通っています。

の一部をご紹介します。

現在も新たな通いの場づくりや、住民が主体となった地域づくりを進めています。もっともつと皆さんの力をお借りしながら、素敵なまちづくりの一役を担ってまいります。

■問い合わせ先

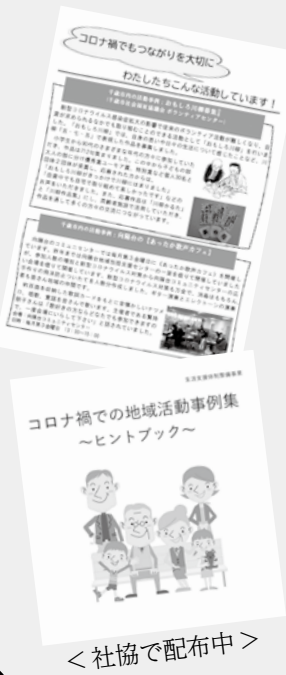
地域福祉係

TEL 27-2525

**コロナ禍での活動を応援します！**

【コロナ禍での地域活動事例集～ヒントブック～】

新型コロナウイルス感染症拡大防止に配慮したさまざまな福祉活動等を掲載した事例集を作成しました。



コロナ禍でも工夫して活動を  
継続することができようだな！



【かんたん大人の切り絵サロン】

社協2階会議室

毎月第3月曜日  
10時～11時半  
13時～14時半



折り紙を子ども達へプレゼント。作品を喜んでもらえることが励みになっています！

私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。

ようこそ — ホットな出逢いをお約束します。

**株式会社 小笠原商店**

本社事務所 / 千歳市朝日町8丁目1206 ☎23-5576

- 総合おみやげ品店……《スカイショップ小笠原》  
新千歳空港ターミナルビル内 ☎46-2021
- 本格和雑貨おみやげ品店……《小笠原商店》  
新千歳空港国際線旅客ターミナルビル内 ☎46-2255
- お土産をWEBで……《小笠原商店通販部》  
千歳市朝日町8丁目1206 ☎0120-81-3149

**千歳・恵庭エリア 無料全戸配布**

毎週金曜日70,000部発行

地域密着度 100%の生活情報紙 **ちゃんとQ人ナビ** 応募率 No.1を目指す求人情報紙

リフォーム 高価買取中!! クーポン お得です!! 新装 OPEN!!

TEL.0123-27-0911 TEL.0123-27-2611

メデアコム 千歳市北斗4丁目13番20号 ちゃんと 検索 https://chanto.biz

# やさしさの支え合い

## 《子育て》応援します！

ファミリー・サポート・センター



ファミリー・サポート・センターをご利用ですか？

地域で安心して子育てができるように、仕事やリフレッシュ等で子育てを支援してほしい人（依頼会員）と子育てのお手伝いを提供してくれる人（提供会員）を結びつけ、子育てのサポートをしています。

年2回子育て講習会を開催しています！

子育てについて役立つ情報や育児が楽しくなるようなコツなどを市民の方に理解していただけるよう実施しています。その一部をご紹介します。

### 育みポイント①

『みんなで子育て』

子育てに優しいまちを作る

千歳市に転入等で、親や友人等が周りにいない状況で子育てをしていると、何か困りごとがあっても誰にも相談できずに一人で抱え込み疲弊してしまうことがあります。こういうときに、身近に助けを求める相手がいったり、我が子の成長とともに喜んでくれる人がいると、とても心強

いです。そのような存在になることが子育てサポートの原点です。

### 育みポイント②

『子育ては褒め合い！』

頑張りましたね！と認め合う心

子育ては、「頑張っているのに、思いどおりにいかない」「自分のことができない」「終わりが見えない」「赤ちゃんの病気は親のせい？」など様々な悩みが出てくる場合があります。こんな時に「親なんだから頑張つて！」ではなく、「いつも頑張っているね！頑張りすぎないで周りを頼つてね！」とみんなで支え合うことが重要です。

### 育みポイント③

『子どもの成長速度』

個性を大切に我が子を見守る

子どもの成長には、環境や生まれ持った気質によって個人差があるため、その子にあった適切なケアが必要です。「同じ年齢や月齢の子ができてくるのに、我が子はできていない」ことに焦るのではなく、人それぞれの個性だと認識し、発達段階に添った成長を喜び、子どもと接することが大切です。

私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。

## リバーサイドゴルフセンター株式会社 リバーサイドパークゴルフ

ゴルフ練習場 15球100円 格安!!  
パークゴルフ場 36H回り放題



営業時間

ゴルフ練習場 AM 8:00 ~ PM 9:00 (11月)  
AM 10:00 ~ PM 5:00 (12月)  
パークゴルフ場 AM 8:00 ~ PM 4:00

千歳市根志越19番地の41 ☎0123-23-2211

## 株式会社 日建企画

NIKKEN KIKAKU TEL 0123-27-2707

〒066-0038 千歳市信濃2丁目13-3

HP <http://www.nikken-kikaku.com>

注文住宅の設計 施工監理 防音工事

不動産売買 リフォーム 仲介



## 育みポイント④

『子どもの栄養と食生活』

食べる力を育て、丈夫な体をつくる

いっぱい食べてくれるからと言って、いつも子どもが好きなものばかりを並べていては、どうしても単調な食事でバリエーションが増えません。幼児期から大人同様、様々なものを食べることで「食経験」が積み重ねられます。そして食経験が豊富になることで味覚の幅もぐっと広がり、食べられるものも自然と増えます。

## 交流会も実施しています！

子育てサポートがしやすい環境を整えるため、年2回会員の交流会を実施しています。

「クリスマスツリー作り」や「キャンドル作り」を通して親睦を深めていただき、円滑な活動が行えるようにしています。



## 皆さんの疑問にお答えします

Q 子育てサポートをしたいのですが、どのような手続きや資格が必要ですか。

A 必要な資格はありませんが、適切なサポート方法を学んでいただくため、講習会に参加していただく必要があります。

Q 子どもを預けたいのですが、自分の知らない人をお願いするのは不安です。

A 必ず事前に、子どもを「預けたい人」と「預かりたい人」の顔合わせをいたしますので、ご安心ください。

Q 子どもをすぐに預けたいのですが、どうしたら良いですか。

A 急な対応は受け付けていませんので、お早めにご相談ください。

※詳細は左記にお尋ねください

### 問い合わせ先

千歳市ファミリ

サポート・センター

TEL 22-8522

## 福祉の情報をお届けします

### リサイクルカレンダー市を開催します 2022 カレンダー提供のお願い

会社やご家庭の未使用カレンダーをリサイクル販売し、その益金は、全額赤い羽根共同募金を通じて、地域の福祉活動に活用いたします。また、リサイクルカレンダー市を開催するにあたり、2022カレンダーを収集しております。未使用のカレンダーがございましたら、本会までお届けくださいますようお願いいたします。

日 時 令和4年1月12日(水)~14日(金)10:00~17:00  
15日(土)10:00~15:00

場 所 千歳市社会福祉協議会事務所2階(会議室2.3)  
問い合わせ先 千歳市共同募金委員会 TEL.27-2525

### ちとせ de コレクション 作品・運営ボランティア募集!

外出の機会が少なくなる冬期間、自宅で作品作りにチャレンジしませんか?

展示日時 令和4年4月14日(木)~16日(土)

場 所 市民ギャラリー

作 品 令和3年10月から令和4年3月までに制作した作品で、原則、自身で会場に搬入できるもの  
／ひとり3点まで

応募締め切り 令和4年3月31日(木)

問い合わせ先 千歳市介護予防センター TEL.23-0012

私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。

## 地域に密着した保険代理店です (株)よつ葉保険企画

プロ新特級A+認定代理店

三井住友海上火災保険株式会社代理店 三井住友海上あいおい生命保険株式会社代理店  
ジブラルタ生命保険株式会社代理店

千歳市長都駅前4丁目3-18

TEL (0123) 23-3109 FAX 23-3126



### 新しい御神札を受けて 新年を迎えよう



## 千歳神社

千歳市真町1番地

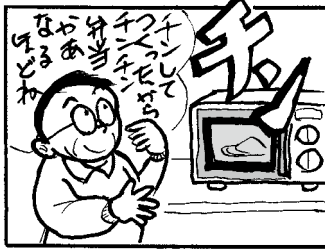
TEL 0123-23-2542 FAX 0123-24-7743

### 神棚の御神札について

千歳神社では12月1日より新しい御神札の頒布を始めます。神棚の御神札は新しいものを受けて新年を迎えるのが慣わしです。新しい御神札で清々しい新年を迎えましょう。

御神札 1組 3500円

※神棚の御神札は天照大御神様と千歳神社の御神札を合わせておまつりします。



あなたの脳に刺激を!

# やってみよう脳トレ

ゲ	ン	キ
ち	と	せ

←「ち」「と」「せ」の3文字が暗号

リ	ズ	ム
水	金	地

←「水」「金」「地」の3文字が暗号

キ	ン	ゲ	キ	ゲ	キ
ゲ	キ	ン	ン	ゲ	キ
ン	ゲ	キ	ゲ	キ	ン

ズ	ム	リ	ム	ズ	ム
リ	リ	ム	ズ	リ	ズ
ム	ズ	ム	リ	ム	ズ

脳機能をきたえる事は認知症予防だけではなく、運動機能を高める事にもつながり、自動車運転やスポーツにも効果が期待できます!  
上段に対応した暗号(下段)が記されています。これを覚えて、手紙で隠し、問題の空欄に覚えた暗号を書き込んでみましょう!書き込みが終わったら答え合わせをしてみましょう!

=災害に備えるまちづくり=

## 第4回「災害ボランティアの服装と持ち物」

ボランティア活動には、汚れても良いものや動きやすいものなど、作業に適した服装で参加しましょう。

被災者への支援を最優先にするためにも、活動に必要なものは自分で準備していきましょう。長靴、作業着、ゴム手袋、防塵マスク、ヘルメット、ヘッドライト、飲み物、食料、ウエットティッシュ、着替え、寝具、現金、昼食、救急用品、健康保険証(写し)、ゴミ袋などを携行するとよいでしょう。作業や生活に必要なものは自分自身で準備し、持参するという「自己完結」の姿勢が大切です。



### 愛情銀行寄付のご紹介 (令和3年8月~9月受付分) (順不同・敬称略)

#### 1. 金銭預託

本会への善意の寄付やチャリティイベント、バザーなどの益金をご寄付いただきました。地域福祉を推進するための貴重な財源として活用させていただきます。

- 渡邊久子 ..... 100,000円
- カルビー(株) ..... 76,048円

#### 2. 物品預託

##### (1) ペットボトルキャップ

愛キャップ市民回収運動実行委員会へ

サークルイト、千歳市無線赤十字奉仕団、浜理PFST(株)千歳工場、千歳市女性団体協議会、キリン労働組合、プリヂストーンタイヤソリューションジャパン(株)千歳営業所、(株)ダイナム、桂木5.6丁目町内会、東郊町内会、千歳市環境整備事業協同組合、蘭越浄水場

##### (2) リングブル・ペットボトルキャップ

リングブルは換金し、車いすなどの福祉機器購入に活用しております。購入した福祉機器は、貸出しています。

支援センターゆみな、千歳春日郵便局、松田明子、千歳末広郵便局、北栄東寿クラブ、北進小中学校、ゆうまい町内会、ANA新千歳空港、住吉北町内会、信濃小学校、青葉中学校、北海道エアポート(株)新千歳空港事業所、江口純夫、高台和栄会、北星館、千歳ママさんバドミントン連絡協議会、千歳東郊郵便局、北海道森紙業(株)、(株)繁富工務店、千歳長都駅前郵便局、公立千歳科学技術大学、植松幸男、明治安田生命千歳営業所

##### (3) 使用済み切手

神戸のNPO法人「誕生日ありがとう運動本部」へ送ります。

千歳ライオンズクラブ、千歳春日郵便局、千歳末広郵便局、千歳東郊郵便局、あじ亭、千歳富丘郵便局