



シンボルマーク

発行 社会福祉法人千歳市社会福祉協議会
千歳市東雲町1丁目11番地
TEL:0123-27-2525 FAX:0123-27-2528

第253号 令和6年11月発行

今日から

介護予防特集号!

「きょういく」と「きょうよう」で健康を維持!!

～今日から、できること、いける所を探してみませんか?～



きずなポイント事業 登録ボランティアサロン



ボランティアセンターランチデー



ノルディックウォーキング講習会



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。

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

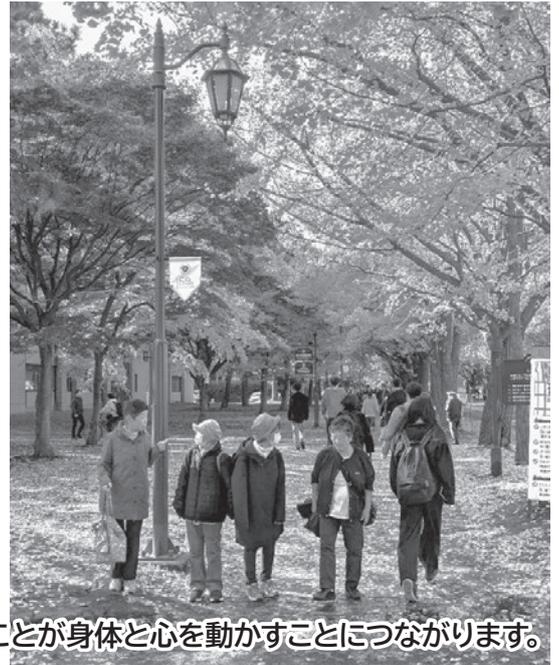


きょういく [今日行くところがある] と きょうよう

社会参加がポイント



- 健康を維持し、介護状態になるのを予防していくためには、心と体を動かし、人と交流することが重要であるといわれています。つまり「社会参加」を積極的に行っていくことが重要です！



「社会参加」は難しくありません。
次の2点を心がけて実践してください。

- 「きょういく」(今日行くところがある)
- 「きょうよう」(今日用事がある)

毎日ではなくてもどこかにでかける用事をつくり、外出をすることが身体と心を動かすことにつながります。

・・・「今日から、」できること、いける所を探してみませんか・・・

- 日々の生活の中で、買い物などしなければいけない活動で外に出る用事がある人は多いかと思います。それに1つでも2つでも行くところ・行きたいところ、用事を見つけて外出の機会を増やすことが重要です。
- 自分の好きなこと、興味のあることや必要なことを今一度考えてみましょう。TVや新聞、雑誌などから探してみるのもよいですし、年末に向けて家の掃除や整理をして必要な物やことを考えてみるのも良いかもしれません。
- いつもは車で出かける所にバスなどの公共交通機関を使って出かけることもおすすめです。そうすることで、交通機関まで歩いて移動する運動が増えたり、決められた時間に乗車できるようにスケジュールを調整しながら活動することで頭の働きも高めることができます。
- 大きな目標を立てなくても、「今日から、」できること、いける所を探してみましょう、そこから場所や時間などを少しずつ増やしていくことが健康的な生活につながっていきます。

カレーを作ろう
材料の買い出しだ。
スーパーに
行こう



バスで図書館に
来ました



天気がいいから
公園へ散歩に
行こう



。。。 出かけるきっかけに **社協の事業** に参加してみませんか 。。。

- 千歳市社会福祉協議会では、福祉についてみんなで考えることや、自身の健康について考えるきっかけになるようなことなど幅広い活動や事業を行っています。今後開催予定の事業を紹介しますので、気になるものがあれば、ぜひ参加・お問い合わせください！

● 千歳市ボランティアセンター「BORAカフェ」

千歳市社会福祉協議会事務所2階ボランティアフロアで行う集いの場を通じて、地域とのつながりを深め、どなたでも参加できる趣味活動やボランティア活動を実施しています。

【趣味活動】

月曜日：編み物・小物づくり
火・水・木曜日：健康囲碁
月1回：楽しいレクリエーション

【ボランティア活動】

月曜日：新聞切り抜き
第3木曜日：切手整理
第2・4金曜日：ピンクリボン作成
不定期：オレンジリボン作成

・活動時間・

10:00～12:00

(各プログラム
祝日の場合は休止)

● げんき茶屋

日程：12月13日（金）10:00～11:30

会場：ちとせモール

内容：『睡眠とストレス』

- ➔不眠を予防して睡眠の質を高めよう！
寝ているときカラダと脳で何が起ころの？



お買い物ついでに、楽しんだり、交流したり、健康チェックをしてみませんか？

● ちょこっと茶屋

日程：12月5日（木）10:00～11:30

会場：コープさっぽろパセオ住吉店
トドックステーション

内容：『健康と腸内環境の関係』
(講師：札幌ヤクルト株式会社)

- ➔おなかの健康と免疫元気体操について

● いぶすき茶屋

日程：12月20日（水）10:30～11:30

会場：ラッキー千歳錦町店

● 移送介助サービス事業ボランティア研修会

日程：12月3日（火）

会場：千歳市社会福祉協議会
2階 会議室2・3

障がいのある方（外出時の移動手段がない方）に対して、車いすのまま乗車できる福祉車両で買い物やレクリエーションなど、社会参加の促を支援していただけるボランティア研修会を開催します。

● 高齢ドライバーサポート事業

日程：12月17日（火）
14:00～15:30

会場：総合福祉センター402号室

内容：『運転ミニ講座、運転寿命延伸
トレーニング、グループ演習』

生活の足について、考えたり、他の方と交流してみませんか？

問い合わせ：千歳市社会福祉協議会 TEL：27-2525

健康管理、運動も忘れずに！

●●● 健康管理 ●●●



- 健康管理と聞くと何から手を付けてよいかと悩んでしまう方も多いかと思いますが、下記のポイントを参考に日々の健康管理を考えてみましょう。
- 自身でできる健康チェックの方法としては、朝・晩の血圧測定が有効です。

● 血圧が気になる方は、かかりつけ医に相談するのが良いですが、かかりつけ医がないという方は、市の健康診査を受けたり、月1回総合保健センターで開催される健康相談などを利用してみましょう。

問い合わせ：千歳市健康づくり課健康企画係 Tel：24-0768

●●● 運動 ●●●

- 太ももの前やお尻、ふくらはぎの筋肉が弱くなると「立つ」・「歩く」・「座る」動きが大変になり、転倒や骨折をしやすくなることから、いかに筋肉が弱くならないようにするかが重要です。



- 最近足がやせてきたのが気になる方や、運動を始めたけれど何から始めればよいかわからないといった方は、「スクワット」や「椅子からの立ち上がり」がおすすめです。この運動は、太もも、お尻、ふくらはぎを一度に鍛えることができるお得な運動です！
- 短い時間でもよいので、太ももの前の筋肉がだるくなったり張る感じがする回数を行うことを意識してみてください！

問い合わせ：千歳市介護予防センター Tel：23-0012

こんにちは！
ドンちゃん
加古ゲンゴロー
No.66



社協のSNS



ホームページ



Instagram



Facebook



YouTube

愛情銀行寄付のご紹介 (令和6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。

- 一般社団法人北海道損害保険代理業協会千歳支部 …………… 53,450円
- 春日町3丁目町内会 …………… 2,000円
- 向陽台夏祭りチャリティーカラオケ大会 …………… 9,311円
- 北海道千歳高等支援学校ボランティア部 …………… 8,400円
- 谷田秀明 …………… 100,000円
- ひよこ父母の会 …………… 2,000円
- カルビー株式会社 …………… 73,819円
- 千歳市情緒障がい者父母の会 …………… 2,000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
神子愛弓、千歳春日郵便局、ANA新千歳空港、東郊町内会、松田明子、草野作工、北海道千歳高等支援学校、キリンビール労働組合、桜木町内会、蘭越浄水場、北洋銀行千歳中央支店、菅原興業、北海道北広島高等学校、㈱FJコンポジット、㈱よつ葉保険企画、㈱やさしい介護、㈱共立鉄工所、千歳印刷㈱
- (2) ペットボトルキャップ・リングブル 千歳市社会福祉協議会へ
北千歳駐屯地曹友会、住吉北町内会、北星館、やまとの杜団地自治会、濱崎愛子、千歳市立北進小中学校、みどり団地1ヶ所棟自治会、日本ボーイスカウト千歳第1団、千歳末広郵便局、古世弘、旭ヶ丘祝寿会、㈱積水化成成品北海道、千歳市立みどり台小学校
- (3) 使用済み切手・テレカ
神戸のNPO法人「誕生日ありがとう運動本部」へ送ります。
東千歳駐屯地曹友会、あじ亭