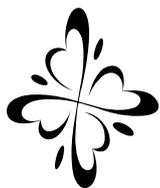


地域福祉をサポートする情報紙

今日から

《今月の主な内容》

- ちよこつと立ち寄って、おしゃべりしませんか? 「茶屋」開催!
- デイサービスセンターでいきいきとした運動を!
- 車いす42台を点検 ●自分のぐらしをもっとより良く!
- 10月1日から始まりますー赤い羽根共同募金
- 社協の募金箱「愛のポケット」



千歳市社会福祉協議会
シンボルマーク



しゃ きょうの

広報誌です。
次号は
11月発行
です。



赤い羽根
共同募金

千歳市社協会報「今日から、」は、「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

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

千歳市社協 検索





ちょこっと立ち寄って、おしゃべりしませんか？

「茶屋」開催！



●気楽に集える場づくり 「茶屋」を開催する！

社協では、市民の方が健康で生きがいを持って暮らすために、気軽に立ち寄りお話しなどができる「場づくり」を進めています。

この一環として、コープさっぽろパセオすみよし店と共同し店内イートインスペースを使って「ちょこっと茶屋」を6月から開き、さらに千歳市環境整備事業協同組合の協力を得て指宿公園パークゴルフ場（大和4丁目）を会場に「いぶすき茶屋」を7月から開設しています。

これらの茶屋では、お買い物や散歩のついでに立ち寄れる雰囲気を作り、健康のこと、地域のこと、介護のこと、子育てのこと、また身の回りのことなど、さまざまな相談ができるように、保健師、看護師、ケアマネジャー、リハビリ・認知症の専門職を配置して、来訪者の対応に当たっています。

第1回ちょこっと茶屋



上：血圧の講話／下：血圧測定

●「ちょこっと茶屋」 ～コープさっぽろパセオすみよし店～

第1回目の「ちょこっと茶屋」は、コープさっぽろパセオすみよし店で6月に開催しました。

約50人の方に、握力や血圧測定、介護予防センターによる血圧に関する講話を買い物のついでに寄っていただき、楽しく和やかに実施することができました。訪れた方からは、「健康チェックや講話だけではなく、皆さんのお話もたのしかった」との声もあり、とても充実した茶屋を催すことができました。



内容は千歳市社協のホームページで検索！もしくはQRコードの読み取りを!!

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。

七五三宮参りのお知らせ



千歳神社

千歳市真町1番地
TEL 0123-23-2542 FAX 0123-24-7743

日程 10月 12日・13日

14日・15日・19日

20日・11月15日

※ 午前10時から午後4時まで1時間ごとに行います。

上記の日程は予約不要ですので希望時間の20分前迄に社務所で受付願います。

(上記日程の他、10月から11月末まで予約にてお参り出来ます)

玉串料 1人 5000円

旬の新鮮な食材を使った、美味しい和洋の食事とこだわりのお酒をくつろげる空間でお楽しみいただけるダイニング

ゆきあかり



宴会のご予約承ります。

最大48名様迄の宴会が可能です

電話受付時間 15:00～22:00

●千歳市幸町2丁目3番地2号

●営業時間/17:00～23:30 (L.O 23:00) ●定休日/日曜日

御予約はコチラ FAX.0123-26-5062

TEL.0123-26-5061

http://yukiakari-chitose.com



ゆきあかり 千歳 検索

「いぶすき茶屋」 ～指宿公園パークゴルフ場～

「いぶすき茶屋」は、大和1丁目町内会長の川村さんが「パークゴルフ場に来る方が多くが一人で来る男性で、おしゃべりを楽しみにしている方が多く、健康相談ができるような居場所があればいいな」とそんな声から、指宿公園パークゴルフ場を会場にして実現することができました。

第1回目は、7月に開催され、小雨がぱらつくあいにくの天気でしたが、約25名の方が来ていただきました。パークゴルフの

第1回いぶすき茶屋



ついでに立ち寄っていただいた方が多く、みなさん握力測定に燃えており、「いつもより血圧が高いな」という声も聞こえました。おしゃべりしたあとはみなさん笑顔でパークゴルフに戻られました。



令和元年度 茶屋の開催スケジュール

いぶすき茶屋

日 時：毎月1回

- ・9月24日(火)
- ・10月16日(水)
- ・11月5日(火)

10時00分～11時30分

内容は参加される皆さまの意見を聞きながら検討していきますので、内容はお楽しみに!!

場 所：指宿公園パークゴルフ場内受付前
(千歳市大和4丁目3-17)

参加料：無料 どなたでも参加できます

※悪天候の場合は翌日に順延します。

ちょこっと茶屋

日 時：毎月第1木曜日

- ・9月5日(木)：筋肉量チェック
「筋肉は裏切らない？」
- ・10月3日(木)：高齢者の運転チェック
「楽しく交通脳トレ」
- ・11月7日(木)、12月5日(木)
実施内容検討中!

10時00分～11時30分

場 所：コープさっぽろパセオすみよし店内
イートインスペース

参加料：無料 どなたでも参加できます

「茶屋」への参加者だけではなく、
参加するみんなが活躍できる場所になあれ!



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

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

政府は2020年度をめどに白熱灯と蛍光灯の製造・輸入を実質的に禁止する方針を固めました!!

- | | | |
|------|--------------------------------|-------------|
| 業務内容 | ●カラオケ機器の販売とリース | ●太陽光発電のシステム |
| | ●芸能・各種イベントのプロデュース | ●防犯カメラのシステム |
| | ●貸ビルの経営 (第1ビジュアルビル～第13ビジュアルビル) | ●LED照明のシステム |

デイサービスセンターで いきいきとした

運動 を!



デイサービスセンターは、高齢者の方などを対象に、運動、入浴、食事、他者との交流などを行い心と身体の機能改善、家族の負担軽減を図り、生活の質を高めるための施設です。

今回は、各デイサービスセンターで行っているさまざまな運動等についてご紹介します。

なお、掲載に当たっては、新富デイサービスセンターと、やまとの里デイサービスセンターを取材させていただきました。写真は写した際の様子を使用しています。

デイサービスではどのような運動ができるの？

介護保険で利用できる通所施設では、

- ・体力をつけるための歩行練習や筋力訓練
- ・自転車を使用した心肺機能をもつめる訓練
- ・タオルや棒を使った体操
- ・ビデオなどを使用した全身を動かす体操
- ・家事等の生活に必要な動きの練習
- ・編み物や折紙などを通した、認知機能や指先の運動

など様々な運動が行われています。



運動機能をもつめる訓練の一例



指先を訓練し認知機能をもつめる運動の一例

個別で行う運動



生活の質をもつめる事を目的に、家事などの生活動作や体力・筋力をつけるための個別メニューでの運動を行います。

集団で行う運動



複数人で行う体操やレクリエーションを通じて、心身機能をもつめる活動を行います。

誰が運動してくれるの？

理学・作業療法士、看護師、柔道整復師などの資格を持つ職員が、生活状況や身体に合わせた筋力訓練や歩行練習などの体力を養う運動のほか、手先を動かす訓練、認知機能訓練など、個別、集団で運動を行います。

多様な機能をもつデイサービスセンター

- 千歳市内には、「加算なく運動を行う施設」、「運動専門の施設」など多くの特色のあるデイサービスセンターがあります。興味のある方は、各施設にお問い合わせください。
- 「介護保険サービス空き情報」は、千歳社協ホームページに掲載されています。

自動車整備のプロが
ボランティア

車いす42台を点検

8月1日、札幌地方自動車整備千歳地区協議会（井坂好伸支部長）と全日本ロータス同友会札幌支部（滝川良規支部長）、(有)堀自転車商会（堀誠代表取締役）の皆さまが、車いす整備不良による事故防止のため、車いす点検ボランティアを実施しました。

点検した車いすは、社協が市民向けに無料で貸出しているもののほか、市役所や総合福祉センターなどで使用されている42台で、整備のプロ17人が活動に参加しました。

この取り組みは、平成22年から地域への社会貢献活動としてスタートし今回が10回目、これまでに点検した車いすは累計462台となりました。



- シャワーチェア……座った姿勢の保持ができない方や、浴槽への移乗を楽に行いたい方などが使用することにより、立ち座りや姿勢保持の改善が図られ、転倒の防止・安全の確保、さらには見守りが不要となることからひとり入浴が可能となるなど、介助者の負担軽減に効果があります。
- 浴槽台……浴槽が深くて出入りが大変なときに使えます。手すりと一緒に使うとさらに安心です。
- バスグリップ……手すりの設置工事ができないときに、浴槽に取り付けることで出入りが楽にできます。



※詳細は専門機関に相談してください。

身体を癒し、リラクゼーション効果で心もほぐれる入浴は、人生の楽しみの一つです。

しかし、転倒などの事故の可能性が高い、最も危険な場所でもあり、「イスが低いから立つのが大変になってきた」、「お風呂につかまるものがないから転びそうになった」、「足が上がないから、浴槽の出入りがきつい」など不便を感じることも多くあります。

こうした身体動作の問題をフォローする入浴の補助具として「浴室内・浴槽内手すり」や「シャワーチェア」「バスグリップ」「浴槽台」「入浴介助ベルト」などがあり、用途や機能に合わせて使われています。

福祉用具

お風呂編



自分のぐらしをもっとより良く！

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 1球5円 格安!!
パークゴルフ場 72H回り放題 900円



営業時間
ゴルフ練習場 AM6:00 ~ PM10:00
パークゴルフ場 AM8:00 ~ PM 5:00

千歳市根志越19番地の41 ☎0123-23-2211



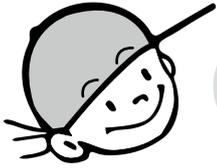
ISO14001 認証取得

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



福祉の情報をお届けします

秋の保育サービス 講習会受講者募集

ファミリー・サポート・センターの会員として
保育サービス活動を行いたい20歳以上の方を対象
に実施します。

日時：9月18日(水)～6日間
10:00～15:00
場所：千歳市社会福祉協議会
(東雲町1丁目11)
問合せ：千歳市ファミリー・
サポート・センター
TEL:22-8522



令和
元年度

ちとせ地域福祉フォーラム開催

(ちとせ市民ふくし講座「ボランティア編」併催)

ご近所福祉の最前線 ～助けられてたり、助けたり～
ボランティアで豊かな人生づくり

地域福祉に興味がある方を対象に「いつまでも住み続けられる地
域づくり」に関する講演会を実施します。

日時：9月28日(土) 10:00～12:00
場所：北ガス文化ホール(千歳市民文化センター)
定員：200名
申込み/問合せ：地域福祉係 TEL:27-2525 FAX:27-2528
Email: c-shakyo@chitose-shakyo.or.jp
申込締切：9月20日(金)

定員になり次第、締め切らせ
て頂く場合がありますのであ
らかじめご了承ください。



千歳命名215年・開庁140年記念行事

ちとせ 2019 介護の日フェア & 同時開催 第56回 千歳市社会福祉大会

11月11日は、厚生労働省が定める『介護の日』(いい日いい日)です。

今回のイベントは、介護の日にちなみ、千歳市民の方々に介護について理解を深めていただくとともに、一人一人が自分らしく地域で暮らし続けられるよう、介護予防を通じた地域の様々な実践や交流の場の紹介・体験の機会として開催します。また、第56回千歳市社会福祉大会も同時開催します。

日時：11月8日(金)・11月9日(土) (千歳市社会福祉大会は11月8日(金)に開催します)

11月8日(金)

- ・地域サロン実践発表会
- ・いきいき百歳体操交流会
- ・千歳市社会福祉大会
- ・介護の日講演会
- ・認知症カフェ、歌声サロン、軽食販売など

11月9日(土)

- ・映画上映「パーソナルソング」
- ・カフェ、軽食販売など
- ・介護グランプリ

※予定は変更になる場合があります。

場所：北ガス文化ホール(千歳市民文化センター)

問合せ：【介護の日フェア】千歳市介護予防センター TEL:23-0012

千歳市生活支援コーディネーター TEL:27-2525

【社会福祉大会】千歳市社会福祉協議会 TEL:27-2525

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。

N-WGN



Honda Cars 札幌中央千歳店 | ホンダオートテラス 千歳
TEL:0123-27-7111 | TEL:0123-22-5500
千歳市新富3丁目2-2

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





10月1日から始まります。よろしくお願ひします。

赤い羽根共同募金



あなたの募金がまちを支えています

赤い羽根共同募金は、こんな募金です！

赤い羽根共同募金は、高齢者、障がい者、子どもたちなどへ支援する募金です。

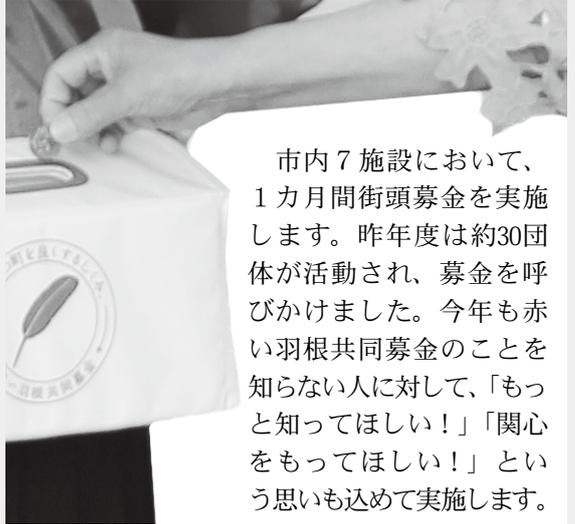
千歳市で暮らすみんなが笑顔で安心して暮らせるよう地域の福祉活動で役立てられます。

また、災害時には「災害ボランティアセンター」の設置や運営などにも使用されています。



あなたの町の募金はあなたの町のために使われています。

10月1日～10月31日は街頭募金を実施します！



市内7施設において、1カ月間街頭募金を実施します。昨年度は約30団体が活動され、募金を呼びかけました。今年も赤い羽根共同募金のことを知らない人に対して、「もっと知ってほしい！」「関心をもってほしい！」という思いも込めて実施します。

社協の募金箱「愛のポケット」



店舗に募金箱を設置

現在、千歳市内99の店舗、法人、企業などが、募金箱の設置にご協力くださっており、市民の皆様の最も身近な社協への協力の窓口となっていていただいています。小銭でも気軽に入れることのできる募金箱。地道なご協力が実を結び、募金箱から集まる募金は、約41万円（平成30年度）にもなり千歳市の地域福祉活動を支える大きな力となっています。ご協力いただきまして誠にありがとうございます。

募金箱の設置にご協力をいただいている皆様（敬称略・順不同）

ホテルグランテラス千歳 いずみワークセンター リバーサイドゴルフセンター(株) 丸駒温泉(株) (株)豊輪 金田一建設(株) (福)恵愛会住吉保育園 成元屋 メルカードきむら 千歳長都駅前郵便局 水車通りはりきゅう整骨院 (株)クリーン開発 つば八千歳店 北日本石油(株)千歳空港SS 支笏荘 (株)ダイナックス NPO法人ライフヘルプちとせ メトロ 食咲工房かつふじ ANAクラウンプラザホテル千歳 千歳民報社 北信濃コミュニティセンター 北国の寿司花ぶさ新千歳空港店	千歳市温水プール 辰治 (有)東亜珈琲館 富丘コミュニティセンター (株)ホンダカーズ札幌中央千歳店 鉄東コミュニティセンター 泉沢向陽台コミュニティセンター 祝梅コミュニティセンター (医)いずみ会北星病院 トモ美容室 海老善空港店 すみれ美容室 金星ハイヤー千歳営業所 中心街コミュニティセンター 千歳末広郵便局 ラウンジ花束 スギハラ薬局千代田店 北世建設(株) 休暇村支笏湖 岩倉商事(株)千歳営業所 駅前食堂千歳屋 (株)もりもと 来々軒	コーヒーハウス三番館 千歳駅前郵便局 北央三菱自動車販売(株) トヨタレンタリース新札幌(株) 千歳空港すずらん店 (株)マリアージュインバベル千歳シティーホール 海鮮市場 北海道信用金庫千歳支店 (株)三友石油 アサヒビール(株)千歳店 ニシムラファミリー千歳店 札幌ラーメン雪あかり (株)センカ 春日湯 なかざわ理容院 太陽の恵み (株)報業社 (有)丸新佐々木商店 中山建設(株) 千歳フジボウル 鳥天 日立建機日本(株)千歳営業所 光ハウス	勇舞湯 ホクレンショップ東郊店 公文式新富自由ヶ丘教室 ホテルウイングインターナショナル千歳 村まつり (有)イチカワ北海食品 北桜コミュニティセンター 新千歳カントリークラブ セイコーエプソン労働組合諏訪南支部 千葉電気(株) マルハン千歳店 ZOON千歳向陽台店 松原温泉旅館 千歳市社会福祉協議会ボランティアフロア ビーバースイミングクラブ 総合警備保障(株)千歳営業所 道央農業協同組合千歳支店 千歳建設業協会 ホテルかめや (株)カミノ
---	--	---	--

■募金箱の設置にご協力いただける協力店様を募集しております。詳細はTEL：27-2525

こんにちは!
ドンちゃん
加古ゲンゴロー



あなたの脳に刺激を！

やってみよう脳トレ

- ①最も数の大きな数字は何ですか？ ②最も数の小さな数字は何ですか？
③英数字はいくつありますか？ ④漢数字はいくつありますか？

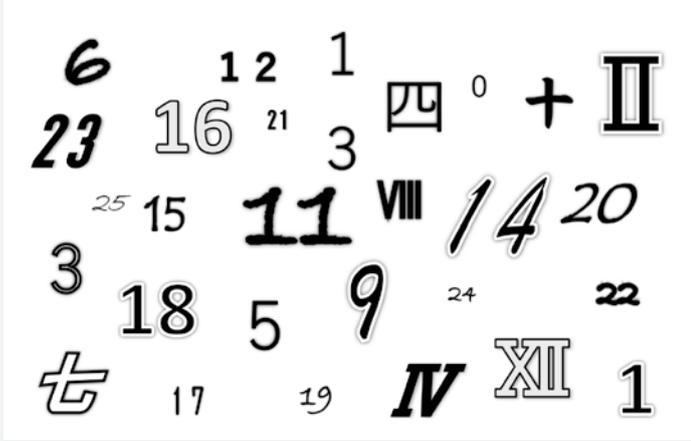


図 3 ④ 図 4 ③ 0 ② 1 ① 25 回

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、スポーツにも効果が期待できます！
バラバラに並んでいる数字を見ながら、①～④の質問に答えましょう。
(答えは左下にあります。)

ワンポイント手話



簡単な手話を覚えてください。
今回は「よろしく」をお願いします。
①鼻先で片手を握ります。



②握った片手を開いて前へ出し、軽く頭を下げます。



愛情銀行寄付のご紹介 (令和元年6月～令和元年7月受付分) (順不同・敬称略)

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。

- 千歳サーモンズ 2,000円
- 道銀千歳らいらっく会 100,857円
- 布の絵本「ゆめの会」 3,000円
- 千歳市赤十字奉仕団 9,432円
- 鯉智恵会 20,000円
- ひよこ父母の会 1,000円
- 千歳陶芸会 10,000円
- ふれ愛デーチャリティパークゴルフ交流会実行委員会 59,000円
- 公益社団法人千歳地方隊友会千歳支部 2,000円
- 日本バーテンドー協会道央本部千歳支部 20,000円
- 祝梅コミュニティセンター女性部 5,000円

お香典(社協会葬礼状利用) 寄付

社協会葬礼状を利用し、故人の志を社会福祉事業に寄付することができます。社協が展開する福祉事業に活用させていただきます。

- 西村雅之 30,000円

物品預託

リングプル

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。
樋口和彦、花園コミュニティセンター、早川憲保

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
小田喜久子、あじ亭、ラ・パレット、千歳末広郵便局、千歳民報社、北千歳駐屯地曹友会、千歳市女性団体協議会、ルフト・トラベルレンタカー、花園うたり団地6号棟自治会、東郊町内会、植松幸男、千歳市無縁赤十字奉仕団、住吉北町内会

リングプル・ペットボトルキャップ

長都長寿会、古市孝子、緑建工業㈱、濱崎愛子、障がい者支援センターキラリ、神子愛弓、千歳セントラルロータリークラブ、北栄東寿クラブ、公立千歳科学技術大学、住吉北町内会、日の出東町内会、㈱エージーピー、高台和楽会、介護老人保健施設北星館、北海道森紙業㈱、サークルエイト、新富北町内会

使用済み切手・カード・書き損じハガキ

神戸のNPO法人「誕生日ありがとう運動本部」へ送ります。
長都長寿会、あじ亭、古市孝子、緑建工業㈱、千歳ライオンズクラブ、千歳マセミ郵便局

図書カード、点訳絵本

千歳市点字図書室へ
国際ソロプチミスト千歳、北海少年院