

いけだ社協だより



笑顔のたすき

- Baton of Smile -

昨年10月より月1回、北部コミセンにてくもん脳トレ健康教室の体験会を開催。Zoomを利用し、学習療法センターの方々に札幌からご指導いただきながら実施しています。現在、市街地にて社協ROCOCO本店、利別ではNPO法人虹の家にて実施されているくもん脳トレ健康教室。北部地域でも定期的に教室ができると、近くに住んでいる方は顔なじみの皆さんとお会いできる時間になりますね。



**脳を楽しく鍛えながら仲間の絆を深める！
北部コミセンで脳トレ体験会実施中！**



**教室を一緒に手伝ってくれるボランティア募集中！
詳細は担当(三浦)までお気軽にご連絡ください。**

地方創生 SDGs
官民連携
プラットフォーム



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

ふれあい
ネットワーク



社会福祉法人 **池田町社会福祉協議会**



地域あんしんセンターいけだ・池田町ボランティアセンター・ケアプランセンターいけだ
ボランティア・町民活動支援ルームROCOCO・ROCOCO 2号店
〒083-0023 北海道中川郡池田町字西3条6丁目14番地1 池田町ふれあいセンター内
TEL015-579-2222・(FAX) 015-579-2223
URL http://www.10.plala.or.jp/i_shakyo/ E-mail i_shakyo@topaz.plala.or.jp
この社協だよりは、共同募金の一部で作成いたしました。



Facebook
QRコード

令和5年
2月
No.174

ROCOCO

2号店で健康づくり

毎週月曜日と金曜日
9:30 ~ 16:00 まで開館。

ROCOCO2号店が正式にオープンしてから約5年が経過し、現在まで、なんと延11,659名の方にご利用いただきました！今回は、さらに多くの方に利用いただけるよう、ROCOCO2号店の利用方法や実施している各活動を改めて紹介していきます。



利用方法について

◆各活動、当日ご来場いただいてもご参加いただけますが、定員に達した場合はご利用いただけません。確実に参加したい場合は、事前予約が可能です。

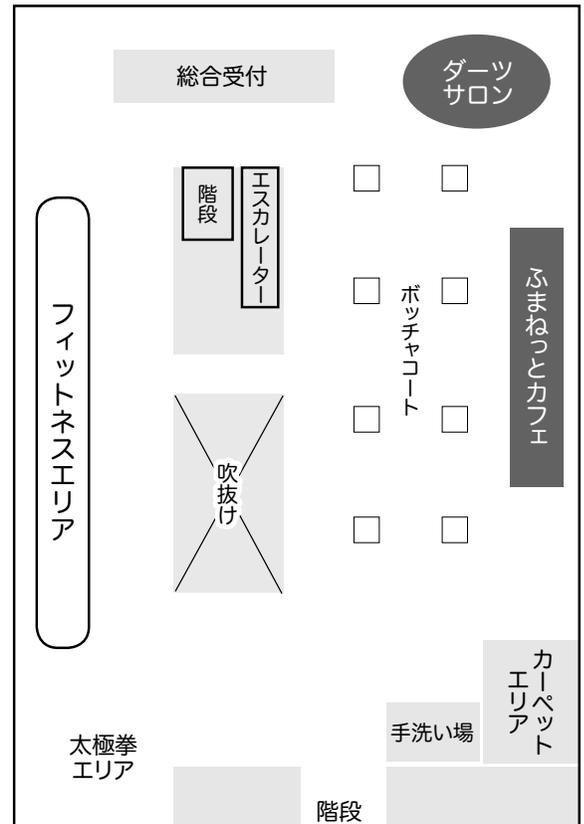
事前予約先: 池田町社会福祉協議会 (579-2222)

→「〇日のふまねっとカフェの予約をお願いします」という形でお伝えください。



階段利用のお願いについて

◆健康増進のため階段利用を推奨していることから、エスカレーターを停止しております。マックスバリュ1階花屋裏側の階段か、トイレ横の階段をご利用ください。なお、階段利用が難しい場合は、エスカレーター下にあるチャイムを押していただければ、エレベーターまで職員が誘導致します。



取り組める主な活動について(卓球やこたつカフェなど感染症対策の為、休止中の活動もございます)

ふまねっと カフェ

日時:毎週金曜日 10時~11時15分
先着20名

ふまねっととは、約50cm四方のマス目でできた「あみ」を踏まないように歩く運動です。



太極拳 教室

日時:毎月第1金曜日 10時~11時30分
先着30名

太極拳には体内のバランスを保ち血の流れをよくする効果があるとされます。講師がいるので運動が苦手でも安心です。



※初回参加無料(以降、300円)

ダーツ サロン

日時:毎週月曜日 10時~12時
先着12名

点数の計算は脳トレにもなります。的の真ん中に矢が当たったときの爽快感はくせになること間違いなし！



エルダー 健康教室

日時:毎週月曜日・金曜日 先着15名
①10時30分 ②11時20分
③13時00分 ④14時00分 【各30分】

画面を見ながら、様々な運動を自分の体力に合わせて楽しむことができます。ごぼう先生をはじめ、たくさんの先生が登場します！



※レクリエーション吹矢も取り組めるように調整中です。続報をお待ちください。

ボッチャ



→クリスマスツリーや雛人形など季節にあった雰囲気もお楽しみいただけます！

フィットネス



→ボッチャやフィットネス、ウォーキング等は開館時間であれば常時利用いただけます。他の利用者さんと譲りあって、時には一緒にご利用ください。

他にも自由に弾けるピアノなども！ぜひ2号店で、自分だけの楽しみ方を探してみてくださいね！



池田町町内会連合会主催 「スマホの楽しさを見つけながら、今日のつながりの輪を広げよう！」

劇的アフター!スマートフォン使用術!

満員御礼!ありがとうございました
-61歳から87歳までの皆さんが挑戦!-

12月7日・14日/12月8日・15日と2グループに分かれて2日間開催された本教室。
「買って来たものの電話しかしてない…もっと便利な機能を使ってみよう!」とはいえ機能を使うための下準備も必要です。そこで「そもそもWi-Fiってなに?」という基本を一緒に学びながら、ご希望の多かったLINEの基本的な使い方までを実践しました!



講師
トカチリアンサービス 稲守篤也 様



いろいろ使ってみたく
けど、何がわからないの
かもわからない…



アンケート結果 一部抜粋

【スマホを使って今後やってみたいことは?】

アルバムの整理の仕方 / 物を購入したい /
地図などの検索 / 好きな音楽のダウンロード /
ネットで予約、購入、色々覚えたい。アイパッドも使ってみたいです。
美しく写真を撮る方法 / (LINE)スタンプを購入したい。

【感想や先生へのメッセージをお願いします】

- ・時間倍あればいいネ。稲守先生、毎回お世話かけます。
- ・アプリの消し方が少しわかりました。
- ・ありがとうございます。また教室をひらいて下さい。
- ・スタンプができて良かったです。

平均年齢75歳!離れていても、皆が笑顔で繋がる!

オンライン通いの場 定期開催中!

オンライン通いの場とは?

パソコンやスマートフォン、タブレットのいずれかの機器で、Zoom(ズーム)と呼ばれるアプリを使い、週に1回交流を深めております。高校生が参加することもあり、多世代交流にも繋がっています!

高校生と
一緒に
記念撮影!



紅葉の動画紹介
自宅に居ながら
紅葉狩り気分!



【参加者の声】

〇忙しくても、自宅から参加できるのが良い!
➔ 普段電話でしか話せない道外に住む家族とZoomを使って、顔を合わせることができた参加者もいらっしゃいます。

興味はあるけど、機器の操作等に自信がない方

➔ いつでも不安を解消するお手伝いをさせていただきます。
慣れない間は、社協から通いの場に参加することもできます。
お気軽に社協(579-2222)までお問い合わせください。

Zoomを使用できる環境が自宅にあり、参加してみたい方

➔ 下記の曜日、時間帯にIDとパスワードをご入力ください。
ぜひ一度参加いただき、オンライン通いの場の魅力を体験ください!

時間: 13時30分~14時30分 (13時より入室可)

第1月曜日・第3火曜日: 様々なゲームを通して交流します。
第2月曜日・第4火曜日: 自由にお話を楽しみます。

ID: 914 5678 3771

パスワード: 1234

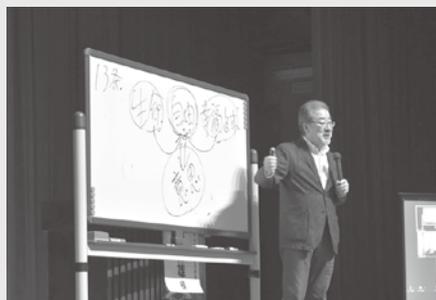


新型コロナウイルスに負けない地域福祉を 各種イベントを振り返ってみよう!



★人権とは、相手の意思を大切にすること!

10月15日(土)に令和4年度池田町成年後見住民啓発セミナー(講師:渡辺哲雄 様)が開催され、会場から52名、Zoomから7名が参加され、人権についての学びを深めました。



渡辺先生が池田町に来られるのは3年ぶりでした。ユーモア溢れる先生のお話により、会場に笑い声が響きます。

人権を考える上で大切なのは自己決定。
本人の意思が尊重されることです!



「生きる権利が自分にあると思う方は立ってください」との質問に一齐に立ち上がる参加者。では「生きる権利」とは具体的にどのような権利でしょうか?



【参加者の感想】※アンケートより一部抜粋

- ・良かれと思ってしていた行動が実は差別を促していた。相談する人の意思をどこまで組んでいただろうか。(60代女性)
- ・人権は意思であるということがわかった。(70代女性)
- ・自分の意思で行動することが多いのですが、相手の意思を確認しながら、又、相手の気持ちを思って行動していなかったのだと反省しました。(70代女性)
- ・考えさせられる講演でした健康が許す限り、自分らしく生きたいものです(80代女性)

★福祉とは・中学生が授業を通して学んだことは?

池田中学校3年生が、福祉体験学習(全13時間)を通して、池田町の福祉の実態、共生社会について学び、自分達が今できることは何か、考えを深める時間となりました。

車イス/アイマスク体験



ふまねっと体験



【障害についての学習で感じたこと】

- ・視覚障害でもそんなに困っていることが少ないことに驚きました。
- ・障害のある方にとって「人の支え」というのがどれだけ大切かがわかりました。

【高齢者についての学習で感じたこと】

- ・(ふまねっとを体験して)高齢者が高齢者に教えている印象に残っている。
- ・地域活性化には多大な人の努力があることを知った。
- ・ふまねっとをやっている人の「最後まで健康で」という思いが伝わり、ますます元気になった。

障害の枠組みを超えてたくさんの方との交流を目指します!

身体障害者福祉協会池田町分会のパンフレット発行決定!

障害の有無に限らず、全世代向けのパンフレットを令和5年3月1日(水)に全戸配布致します。身体障害者福祉協会とはどんな団体か。

どんな人たちが集まり、どんな活動をしているのか。

これを機会に本会のことを地域の皆さんに知ってもらえればと願い、作成致しました。

ポッチャの貸出などお得な情報も掲載致します。



3名が挑戦!

日本語検定を実施!

11月12日(土)、日本語検定を実施しました。4級に1名、3級に2名が挑戦!(参加年齢63~85歳)

内2名は初めての受検でしたが大健闘でした!

来年度も実施予定ですので、皆様のご参加をお待ちしています!



十勝一高齢化率が高くても最も元気な高齢者が多い町を目指して！ 池田町老人クラブ連合会に密着！

11月13日(日)創立52周年記念講演会

「100歳まで歩ける体づくり～健康寿命を延ばす簡単筋トレ法～」

講師:谷本道哉 様

いつからだって、
何歳からだって鍛えられる！
筋トレは「やるか」
「今やるか」ですよ！



来場者全員でスクワット!ほかにも全10種類の筋トレを実施。



感想

◎一応テレビで見えて知っていましたが、どうせ生きているなら元気でいたい。外の太陽の下で運動が一番良い。(70代男性)

◎ウォーキングは続けていたが筋力をつかない!!ことがわかったので、今日教えていただいたことを続けるよう努力したいと思いました。(80代女性)



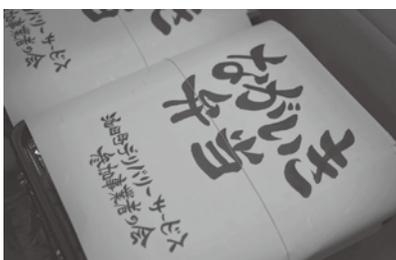
▲各クラブの原稿を入力する会員



▲パンフレットの帳合を行う会員の方々

地域のお店と高齢者同士の絆に！「ながいき弁当」

町内業者応援！
コロナに負けるな友愛訪問活動



昨年3月にコロナ禍の新たな試みとして実施したこの活動。今回はデリバリーサービス参加事業者の会ご協力のもと、協力店舗も3店舗から8店舗に増え、初めて弁当づくりに挑戦する店舗も。「高齢者の方が楽しめるお弁当」をモットーに会員皆様の長生きを支えています。(協力店舗:いけだワイン城・Café&Life akao・きまぐれごはん屋いろはとね・とりせい・ヒロきっちん・中華料理 萬彩・ゆたか・寿楽の息子)

ワインタクシーにより配達された弁当は老連事務局に到着後、担当者へお渡し。

「久しぶりだね」「届けてくれてありがとう」元気な顔を見てお話することで、あたたかな気持ちもつないでくれます。

▼店舗ごとに特色のある「ながいき弁当」が盛りだくさん



◎池田町社会福祉協議会へご寄付いただいた方

- ・矢柳 澄子 様舞 夫(清次様)のご逝去に際して 100,000円
- ・及川 美恵子 東2条 夫(房夫様)のご逝去に際して 100,000円
- ・高橋 環 旭町5丁目 妻(キヌ様)のご逝去に際して 100,000円
- ・原口 義一 昭栄 母(アヤ子様)のご逝去に際して 100,000円
- ・故 竹原正恵 子一同 母(竹原正恵様)のご逝去に際して 100,000円
- ・匿名 地域福祉のために 50,000円
- ・一般社団法人 生命保険協会帯広協会 ターゲットゲーム/連結式輪投げ デジタル握力計/長座身体前屈測定器
- ・北海道コカ・コーラボトリング(株) 帯広事業所 コカコーラ製品5箱

◎池田光寿会へご寄付いただいた方

- ・矢柳 澄子 様舞 特別養護老人ホーム池田長寿苑施設運営のために 100,000円
- ・原口 義一 昭栄 特別養護老人ホーム池田光寿苑施設運営のために 100,000円
- ・大森 恵子 利別本町 特別養護老人ホーム池田光寿苑施設運営のために 100,000円
- ・故 竹原正恵 子一同 特別養護老人ホーム池田長寿苑施設運営のために 100,000円
- ・(株)横山電気商会 池田支店 利別東町 特別養護老人ホーム池田光寿苑施設運営のために 1,000,000円
- ・高田 秀司 大通2丁目 グループホームきずな/多機能ホームいこい 施設運営のために 100,000円
- ・栗林 秀樹 東2条 特別養護老人ホーム池田光寿苑施設運営のために 100,000円

◎ボランティアセンターへご寄付いただいた方

- ・十勝ワイズメンズクラブ 会長 久保田 和寿 NPO法人クローバー共同作業所へ指定預託 生活介護事業所こんぱすへ指定預託 もち米各20kg

再生ボランティア活動にご協力いただいた方

リングプル(リングプル再生ネットワークへ)

- ・椿 征勝 (株)小杉商店
- ・緑苑ボランティアクラブ 旭2楡の会
- ・豊田豊寿会 8丁目町内会 10丁目町内会

池田町生活支援体制整備事業住民啓発講演会
池田町老人クラブ連合会単位クラブ交流会

介護のGO!予防のBOU!ごぼう先生が池田町に!

「5つの魔法の言葉で
GOGO予防!
みんなができる
イス体操!」

このQRコードからも
お申し込み
できますよ~!



講師/ごぼう先生(築瀬寛様)

日時/3月18日(土)
13:30~15:00
※開場13:00
場所/田園ホール・Zoom
定員/100名
※Zoom定員なし
参加費/無料
申し込みお問い合わせ/
池田町社会福祉協議会
電話015-579-2222

エコキャップ仕分け終了のお知らせ

全てのエコキャップの仕分けをボランティアさんの協力により終え、令和4年10月28日に受入先へお渡し致しました。

これまで本活動にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

北海道エコキャップ運動
へ社協から提供した
エコキャップの累計数は、
1349.4kg でした!



令和4年度地域防災セミナー

「地図から発見!わたしの地域の防災力!」

日時/3月4日(土)
13:30~15:00
※開場13:00
場所/田園ホール・Zoom
定員/100名
※Zoom定員なし
申し込みお問い合わせ
池田町社会福祉協議会
電話015-579-2222

講師:北海道教育大学釧路校
教授 酒井 多加志 様

著書「地図から読み解く自然災害と防災」をはじめ、思わず地図をひらいて見てみたくなる、そんな地図の楽しいタメになる読み方を学ぼう!



ごぼう先生と地域防災セミナーの詳細は折込チラシを要チェック!

編集後記

皆様今年もどうぞよろしくお願いいたします。寒い日々が続いておりますね…布団から出たくありません(笑)しかし、適度な運動が健康維持には大切です。上記で紹介しましたお馴染みのごぼう先生のイベント。誰でもできる簡単な運動に楽しく取り組みます。皆で健康な体を作っていきましょう!

防災セミナーは、話を聞いて知識を深めるのも大切ですが、ご家族やご友人と、いざというときの相談をするきっかけ作りの良い機会にもなるはずです。土曜日開催ですので、参加もしやすいと思います。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

(吉田)