

見守り活動に関する 研修会



開催日 令和3年11月27日(土)

会場 札幌市屯田地区センター
体育館

見守り活動に関する研修会の講師の方々



見守り活動の講師
北区社会福祉協議会
高橋 かおり氏



「札幌市見守り協定締結事業者」
生活協同組合コープさっぽろドック
豊田 真人氏



「札幌市見守り協定締結事業者」
北海道新聞屯田販売センター
藤井 健史氏

町内(自治)会及び福祉関係者約90名の参加あり、今後の地域の見守り活動の必要性について研修しました。見守り活動をたいへんと考えずに「何気ない」日常の接点から始めよう！(たとえば、ゴミ出し・散歩・買い物など)をテーマに「札幌市見守り協定締結事業者」による実績状況報告が生活協同組合コープさっぽろ・北海道新聞からありました。



赤い羽根 共同募金活動

開催日 令和3年10月1日(金)~
10月2日(土)

場所 イトーヨーカドー
屯田店



イトーヨーカドー屯田店にて、買い物客に募金を呼びかけ忙しい中たくさんの方にご協力をいただきました。



ご協力ありがとうございました。

topic (トピック)

やってみよう!

認知症チェック

下記の項目で思い当たるものに○印をつけてみましょう。


- 今日の日付がわかる
- 昨日食べたものを言える
- 道に迷ったことはない
- 身の回りのものがなくなることはない
- 片づけや料理ができる
- 身だしなみに気を配っている

- が5~6個 → すばらしい!もっと元気になるために活動しませんか?
- が2~4個 → 「おや??」と思ったら専門機関に相談を!
- が0~1個 → 「かかりつけ医」等へすぐに相談を!

認知症予防するには?

・バランスのとれた食事と減塩を心がけよう!

減塩



減塩の工夫

- ★塩分の多い調味料の代わりに香味野菜・ハーブ・レモンの利用
- ★汁物は具たくさん、汁は少なく
- ★調味料は、かけない(つけて使用)

・身体を動かすこと。

特に脳の血流を増加させる有酸素運動のウォーキング



・人とのつながりをたいせつに!

屯田地区福祉のまち推進センター事務局便り

★見守り・訪問活動の推進 ★交流活動・子育ての広場 ★研修・広報活動

※事務局会議(月1回の定例化)TEL:011-772-1260 屯田まちづくりセンター内

事務局会議の様子
(毎月第3木曜日)

