

デイサービスでのトマトの袋詰め作業 令和5年度も行います！

令和4年度は試験的に、びらとりデイサービス利用中にトマトの袋詰め作業を期間限定で行いました。利用者さんや職員からも好評でしたので、これからも、平取福祉会、びらとり農協の協力を得て実施します。

令和5年度は、6月から10月末まで実施を予定しています。

購入場所は、農協店舗と農協直売所となりますので、見かけた際は、ご購入よろしくお願いします。

目印は、このカードが入っています。



令和5年度「ゆる元」を取り組めます！

令和4年度より、コープさっぽろ・北翔大学・ソーシャルビジネス推進センターの協力を得て、まる元（地域まるごと元気アッププログラム）を実施しています。

（まる元：毎週金曜日に1時間、脳トレ+運動のメニューを実施）

まる元の対象は、前年度の後期高齢者健診を受診し、問診の結果、早めの介護予防が必要と判断された方から順にお声掛けしています。

このように、まる元は参加条件や定員が決まっているため、参加したくても参加できない状況があります。

そこで、令和5年度に「ゆる元（ゆるやか版まる元）」初級指導者認定講習会を開催します。

講習会を受講し資格を得ることで、受講した皆さんが講師役として、通っている交流サロンや、仲間うちでまる元体操に取り組んでいただき、介護予防の輪を広げていきたいと考えています。

講習会は6時間（2日間日程）の内容を受講していただき、DVD付テキストを配布します。



問合せ先：01457-2-3700（平取町地域包括支援センターほほえみ）

ささ りん どう 支 輪 Do だよ

令和4年度 No.4

令和5年3月24日発行



ささりんどう

「支輪Do」とは、町章の笹竜胆をモチーフに、住みなれた平取町で元気で生活を送るために、みんなが支えあい、助け合いの輪を広げ活動する（Do）という想いを込め、「支輪Do協議会」という話し合いの場を設けています。

今回は、各交流サロンの開催状況と、令和5年度の各事業についてご紹介します。

また、いつでも閲覧できるよう町のホームページにも掲載しています。

発行：支輪Do協議会

交流サロンの開催状況

令和4年度も、新型コロナウイルスの感染状況をみながら、各交流サロンは感染対策に留意し活動しています。

そこで、今回は、各交流サロンの活動状況について、ご報告します。

○ 紫雲古津交流サロン

- ・開催日時：毎週木曜日 13:30～15:00
- 主な活動内容：平取イキイキ体操、各種イベント行事

○ 去場ヘルシーサロン

- ・開催日時：毎週月曜日 13:30～15:00
- 主な活動内容：ソフトギムニク、平取イキイキ体操

○ 荷菜いきいき体操

- ・開催日時：毎週火曜日 13:30～14:30
- 主な活動内容：いきいき百歳体操、ソフトギムニク、平取イキイキ体操

○ 地域交流サロンかつら

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在休止中です。

○ 義経麻雀サロン

- ・開催日時：毎週土曜日 9:00～18:00
- 主な活動内容：麻雀、会食

○ 本町いきいきサロン

- ・開催日時：第1・3金曜日 9:00～15:00
- 主な活動内容：茶話会、会食、花札、麻雀
- ・開催日時：第2・4木曜日 13:00～15:00
- 主な活動内容：茶話会、いきいき百歳体操、カラオケ

○ ふれあいいきいきカラオケサロン

- ・開催日時：月2～3回金曜日 18:00～21:00
- 主な活動内容：カラオケ、茶話会

○ 荷負ふれあいサロン

- ・開催日時：毎週月曜日 10:00～11:30
- 主な活動内容：いきいき百歳体操、茶話会



○ 貫気別サロン

- ・開催日時：毎週月曜日 10:00～12:00
- 主な活動内容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
- 定期的にダックススポーツによる介護予防教室を開催

○ 振内ハーモニーサークル

- ・開催日時：毎週月曜日 10:00～
- 主な活動内容：ノルディックウォーキング
- ・開催日時：毎週土曜日 13:30～
- 主な活動内容：太極拳

○ 生活支援ハウスきずな介護予防教室

- ・開催日時：毎週水曜日 10:00～11:30
- 主な活動内容：オンラインによる介護予防教室

※ 新型コロナウイルス感染状況等に応じ、開催日時を変更することがあります。



支輪D○協議会

令和5年度の取組み目標！

野菜を作ることを楽しみに、家庭菜園をしている高齢者は多く見かけますが、せっかく作った野菜を自分たちだけでは食べきれずにいる方がいます。

せっかく作った野菜を無駄にせず、かつ、それを自由に販売することができれば、フードロスの問題だけではなく、野菜の販売を通じて（対価を稼ぐことで）社会とのつながりや生きがいをつくることができると考えます。

そこで・・・



令和5年度の取組み目標 『高齢者の活動支援！』

「家庭菜園で作った野菜を、自由に販売できる場所を広げる」

2月27日開催の支輪D○協議会の中で、会員のみなさまより様々なご意見をいただき、それを基に販売場所や販売方法など検討していきます。

詳細が決まりましたら、ご報告します。

