

ほうかつ通信



☎0152-63-2026



見守り活動

「地域見守り隊」活動報告について！！

地域見守り隊

「地域見守り隊」とは、定住型の地域づくりに際して、町内会を基盤とした豊かならご近所暮らしの支え合い活動である「地域での見守り体制」を確立させるため、地域の住民が高齢者等を対象とした見守り活動の推進を図ります。

なお、活動の開始は、社会福祉協議会常呂支所からの助成金（学費）を助成金として行われます。

活動内容

- 見守り・声掛け**
日常会話の中で、無理なくできる範囲での見守りや声掛けを行い生活の困りごちやちょっとした変化を見つける。
- 情報提供・啓発**
福祉に関するお知らせやチラシ等を住民に手渡しすることで見守りや見守り活動を促す。
- 連絡・連絡**
住民からの相談や見守りや声掛けの依頼や見守り活動の進捗等に際しては、関係機関（社会福祉協議会常呂支所）へ知らせる。
- 近隣住民への参加・協力**
日頃から地域のボランティアやボランティア活動に参加することで地域住民や社会福祉協議会常呂支所とのつながりを持つ。

（問合せ先）北見市社会福祉協議会常呂支所 高齢者相談支援センター常呂（担当：櫻井）
〒093-0210 北見市常呂町字常呂 332 番地 TEL: 0152-63-2026 FAX: 0152-63-2100

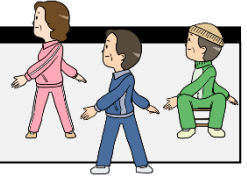
「ほうかつ通信第5号」にてご紹介しました、地域住民による見守り活動の名称ですが、6月25日開催の「常呂自治区支え合いの地域づくり会議」において投票を行った結果、正式名称が「地域見守り隊」に決まりました。

新型コロナウイルスの影響により当初の活動時期からは開始が遅れましたが、7月に入りモデル地区として予定していた「北進町・西町・本通」地区にて見守り活動を実施しました。

- ①地域見守り隊による訪問の対象者は、現段階では、社協や包括の事業対象者（70歳以上のひとり暮らしの方ら）と同様となっています。
- ②今後、「末広・開進町・栄町」地区を対象に順次活動地区を拡大する予定としていますので、「地域見守り隊」としてご協力いただける方は是非ご連絡ください！ ※老若男女問いません。

ウォーキング

～健康寿命を伸ばし生き生きと活動するために～ みんなでウォーキング！！



～健康寿命を伸ばし生き生きと活動するために～
みんなでウォーキング！！

糖尿病、脂質異常症、高血圧、サルコペニア（筋力・身体能力の低下）、認知症など、皆さん聞いたことがあったり、持病として抱えている方がいるかもしれません。また、そのことでお医者さんから「運動をしない」と言われている方もいるかと思えます。

運動と言っても様々な種類がありますが、一番簡単にできて先に挙げた病気やその予防に効果的なのが有酸素運動でもある「ウォーキング」です。

一人ではやる気になれない、歩いているところを知人に見られるのが恥ずかしいなどとなかなかウォーキングを始められないという方、日頃から運動不足を感じている方など、この機会に一緒に歩きましょう！

と き：令和2年9月24日（木）9：30～
※雨天延期→9月29日（火）9：30～

会 場：北見市常呂町野球場（周囲） ※集合場所：北見市常呂町野球場前（駐車場側）

集合場所：北見市常呂町野球場（周囲）

対象者：常呂自治区住民

参加費：無料

持ち物：飲み物、マスク、動きやすい服装

内 容：準備体操、ウォーキング

（申込み・問合せ先）
高齢者相談支援センター常呂
北見市常呂町字常呂 332 番地 2
0152-63-2026（朝晩）

糖尿病、脂質異常症、高血圧、サルコペニア（筋力・身体能力の低下）、認知症など、皆さん聞いたことがあったり、持病として抱えている方がいるかもしれません。また、そのことでお医者さんから「運動をしない」と言われている方もいるかと思えます。

運動と言っても様々な種類がありますが、一番簡単にできて先に挙げた病気やその予防に効果的なのが有酸素運動でもある「ウォーキング」です。

一人ではやる気になれない、歩いているところを知人に見られるのが恥ずかしいなどとなかなかウォーキングを始められないという方、日頃から運動不足を感じている方など、この機会に一緒に歩きましょう！

と き：令和2年9月24日（木）9：30～
※雨天延期→9月29日（火）9：30～

会 場：北見市常呂町野球場（周囲） ※集合場所：北見市常呂町野球場前（駐車場側）

対象者：常呂自治区住民（参加費無料）

持ち物：飲み物、マスク、動きやすい服装

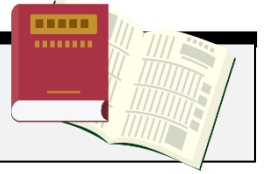
内 容：準備体操、ウォーキング

申込先：高齢者相談支援センター常呂 **63-2026**



認知症図書

認知症図書特集コーナーの設置！！



認知症図書特集コーナー

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」とされています。認知症に関する住民の皆さまの理解を深めるための新たな形として、この日に合わせて、「北見市立常呂図書館」のご協力により、認知症図書特集コーナーを設置します。

現在、全国の高齢者のうち約7人に1人は認知症で、生涯のうち2人に1人は認知症になると言われ、その数は年々増加しています。

高齢者の方には、認知症の発症を防ぐ（遅らせる）ために「生活習慣病の予防」や「運動習慣の見直し」、「積極的な社会参加」を促していますが、高齢者の方に限らず30～50代の方も若年性認知症になる可能性がありますので、この機会にご自身で知識を深めてみてはいかがでしょうか。

また、自分や家族が認知症の疑いがあるなどでお困りのことがあれば「高齢者相談支援センター常呂（常呂地区地域包括支援センター）」にご相談ください。

会場：北見市立常呂図書館
とき：令和2年9月16日（水）～令和2年9月29日（火）
内容：認知症に関する図書の展示（貸出）

（図書・貸出等に関するお問い合わせ）
 北見市立常呂図書館
 北見市常呂町字常呂 323
 0152-54-1215

（認知症・各種活動に関するお問い合わせ）
 高齢者相談支援センター常呂
 北見市常呂町字常呂 332 番地 2
 0152-63-2026

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」とされています。認知症に関する住民の皆さまの理解を深めるための新たな形として、この日に合わせて、「北見市立常呂図書館」のご協力により、認知症図書特集コーナーを設置します。

現在、全国の高齢者のうち約7人に1人は認知症で、生涯のうち2人に1人は認知症になるといわれています。

高齢者の方には、認知症の発症を防ぐ（遅らせる）ため、「生活習慣病の予防」や「運動習慣の見直し」、「積極的な社会参加」を促していますが、**高齢者の方に限らず30～50代の方も若年性認知症になる可能性があります**ので、この機会にご自身で知識を深めてみてはいかがでしょうか。

また、自分や家族が認知症の疑いがあるなどでお困りのことがあれば「高齢者相談支援センター常呂（常呂地区地域包括支援センター）」にご相談ください。

会場：北見市立常呂図書館
とき：令和2年9月16日（水）から令和2年9月29日（火）まで

脳トレ

脳トレで生活不活発を改善しよう！！



漢字しりとり（難易度 高）※二字熟語となるようマスを埋めます。

凶 □ □ ⇒ □ □ ⇒ □ □ ⇒ □ □ 鏡

漢字書き出し（難易度 高）「土」という字が入る漢字を書きます。

例：地、寺、座など ※常用漢字で115個あります。

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

【「ほうかつ通信第6号」脳トレ解答例】

☆解答は次号の「ほうかつ通信」にて☆

(漢字しりとり)①素材→材料→料理→理科 ②地下→下水→水路→路線

(漢字書き出し)木、森、本、末、末、林、休、机、札、体、朽、杉、村、枕、板、枝、松、柄、柱、保、柿、柳、桜、梅、根、床、糸、果、困、柔、查、茶、染、案、栽、巢、菓、菜、膝など

お知らせ（事業予定） ※新型コロナウイルスに関する地域情勢等により予定が変更となる場合があります。

- いこい茶房 とき：9/17（木）・10/22（木）13：30～ 会場：いこいの家
- 認知症図書特集 とき：9/16（水）～9/29（火） 会場：北見市立常呂図書館
- みんなでウォーキング とき：9/24（木）9：30～ 会場：北見市常呂町野球場（周囲）
- 健康づくり「ふまねっと」とき：10/14（水）9：30～ 会場：いこいの家

