



ホッとけねえ！

2026
January
令和8年1月1日発行
1月号

北部通信

思いやり届け隊 外窓ふき事業

～きれいな窓から明るい未来を～

地域の高齢者の方々が抱えるちょっとした困りごと
に寄り添うため、10月18日(土)「思いやり届け隊」
による外窓ふき事業を実施しました。この活動は、
誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指して行っ
ているものです。

当日は、学生ボランティア55名と地域のボランティ
アの皆さまにご参加いただき、38軒の個人宅と8施設
の外窓ふきを行いました。参加者の皆さまの温かな
思いやりと行動により、地域にたくさんの笑顔とつ
ながりが生まれました。

ご協力いただいたすべての皆さまに、心より感謝
申し上げます。



地域ふれあい昼食会 ～園児と遊んだ後は、お赤飯～

9月30日(火)、高栄地区住民センターにて第7
回「地域ふれあい昼食会」が開催され、約80
名が参加しました。

高栄幼稚園の園児や地域ボランティアの皆
さんと一緒に、昔遊びや食事を通じて世代を
超えた交流が生まれ、地域のつながりが一層
深まりました。

また、多くの方々から食材のご寄付をいた
だき、ボランティアの手で心を込めて調理され、
温かなひとときを共有することができました。

ご支援・ご協力いただいた皆さまに心より感
謝申し上げます。



世代間交流事業 ～昔遊びでみんな笑顔に～

10月7日(火)と21日(火)、夕陽ヶ丘認定こ
ども園および認定こども園緑ヶ丘遊子に
て、地域の方々に講師を迎え、伝承遊びを
通じた世代間交流事業が開催されました。

昔ながらの遊びを通じて、園児と地域の
方々が心を通わせ、園内には笑い声が絶え
ず、温かい雰囲気包まれた一日となりました。



いきいき百歳体操 i n 高栄西町 ～毎週月曜 高栄地区住民センターで～

10月6日(月)から毎週月曜日(10時30分～)高栄地区住民センターでいきいき百歳体操を実施しています。住民主体の通いの場として、60歳代から90歳代の地域住民が、いきいき百歳体操をやるために集まって、活動しています。

参加者からは「毎週集まって仲間と話をすることができて楽しい」などの声が聞かれています。お近くの方はぜひ一度足を運んでいただき、いきいき百歳体操を体験してみてください。

緑ヶ丘にある介護老人保健施設緑風にて、令和8年1月21日に体験会、2月4日からは毎週水曜日午後2時からいきいき百歳体操を実施しますので、興味のある方はぜひ参加してみてください。



地域ケアネットワーク会議を開催！ ～いつまでも地域で住み続けるために～



北部地区地域ケアネットワーク会議では、「居場所づくり」と「つながりづくり」をテーマに研修会を開催しました。

こども食堂高栄会長の丸銭美恵子氏から日ごろの活動を紹介していただき、仙台から橋本泰典氏(NPO法人全国コミュニティライフサポートセンター)を講師に迎え、「誰も取り残さない地域づくり」について学びました。

参加者からは「地域のつながりの大切さを改めて実感した」「自分の地域でも何か始めてみたい」といった前向きな声が多く寄せられ、今後の活動への意欲が高まる有意義な機会となりました。

絵本の読み聞かせ事業 ～認知症のじいじ・ばあばのお話に涙する場面も～

高栄幼稚園とキューピーキャッスル保育園で、地域ボランティアによる「認知症」をテーマにした絵本の読み聞かせが行われました。

認知症啓発のために「ロバ隊長製作ボランティア」が手作りしたロバ隊長のマスコットも贈られ、通園バッグに付けてくれるなど、とても嬉しそうな様子でした。



認知症サポーター養成講座・ あったか見守り声かけ体験会を開催！



9月17日(水)に介護老人保健施設緑風にて認知症サポーター養成講座・あったか見守り声かけ体験会を開催し、15名の方にご参加いただきました。



毎月1回、地域の方が集まり、「ちくちくタイム」を開催中。子どもたちのために心を込めて雑巾を作成中。詳細は当センターまで！

雑巾ちくちく隊♡ちくちくタイム

地域の皆様の温かいご協力により、圏域内の小学校へ寄付する雑巾やフェイスタオルがたくさん集まりました。心より感謝申し上げます。

引き続き寄付を募集していますので、ご家庭に眠っているタオルがありましたら、ぜひご提供ください。

発行：北見市高齢者相談支援センター北部（北見市北部地区地域包括支援センター）

北見市高栄西町7丁目11番4号 ☎0157-22-7800

高齢者の「総合相談窓口」です。地域での活動を応援します！！

LINE公式アカウント
にて最新情報を配信中！

