



ひろば

〈発行〉



一般財団法人北海道住宅管理公社

〒060-0005 札幌市中央区北5条西6丁目1番地23
第二北海道通信ビル 7階
TEL011-205-5255

札幌中央支所 TEL011-711-3561 札幌東支所 TEL011-891-1534 小樽支所 TEL0134-33-9698

地域のつながり合い、ささえ愛

きたひろサミット2017



認知症カフェが話題となった今回のサミット

認知症カフェや サロン・サークル活動を紹介

「きたひろサミット2017」は、上原正希星槎道都大学教授による「認知症カフェinこよ」の講演をはじめ、カフェやサロン、サークル活動を、見て・知って・体験して・交流する場となりました。

10月7日、北海道住宅管理公社とURコミュニティが、北広島市との共催により広葉交流センター「いこよ」で開催。6回目となる今回のサミットは、カフェやサロンのほか、カーリンコン・スポーツ吹矢・福祉用具の体験コーナー、チャリティバザー、ダンス、脳活塾、ふれあいミニコンサートなど多彩な内容に。子どもからおとな世代まで一緒に

楽しめる参加・体験型イベントとして、約320名の方々が来場し交流が生まれました。
ステージでは、日ごろ広葉交流センター「いこよ」でレッスンしている、キッズダンスやチャダンスのお子さんが練習成果を発表。その可愛らしさは、会場の皆さんを笑顔に。
ふれあいミニコンサートは、北広島で有名なアマチュア歌手・田村幸雄さんによる弾き語り。歌詞に北島の自然や歴史がちりばめられたオリジナル歌謡曲「きたひろ里こよみ」などを情感豊かに熱唱。
札幌市以外で初めて開催するサミットらしく、地域に密着した内容となりました。
※詳細は2・4頁に

サロンで仲間づくり・居場所づくり

(一財)北海道住宅管理公社

理事長

福田 聖治

地域でいつまでも安心して暮らし続けるため、地域で支え合う仕組みづくりが重要と考え、これまで、公的住宅に関わる者として、シンポジウムなどを開催してきました。



本日は、サロンなど仲間づくりや居場所づくりに役立つ活動を紹介いたしますので、多くの方が、体験し、交流できる場となれば幸いです。

その内容は、地域の見守り活動や、地域コミュニティの活性化、サロン

流できる場となれば幸いです。

道営北広島輝美町団地 ミニデイサービスすずらん



きたひろサミット2017に出展したミニデイサービスすずらんの皆さん



キッズダンス ANGELS



ふれあいミニコンサート 田村 幸雄氏



チャダンス★ Smile up

毎月6回、団地集会所で例会を開催するカラオケサークルです。
ひな祭りやクリスマスなど季節の行事は欠かさず行い、夏は焼きそば・焼肉で食事会、年3回程度は日帰り温泉旅行を実施。
高齢者になっても家に閉じこもることなく周囲の人とふれあえる、地域住民の交流の場となっています。

北広島のオレレンジカフェが一堂に

きたひろサミットでは「認知症カフェいこ〜よ」の外、市内の3つのオレンジカフェが揃って参加。星槎道都大学の上原先生のお話の後、それぞれの活動内容や特徴を紹介していただきました。

東部北おれんじカフェ

認知症の方に限らず、予防の方、興味のある方が集う憩いの場として、ライフサポート北広島で毎月第二土曜日に開催しています。

夏はスイカを出し、冬にはクリスマスパーティーを開催。正月はお雑煮を食べるなど季節感を大事にしています。また、特殊詐欺防止を寸劇で

注意喚起するなど、楽しい雰囲気づくりと「また来たい」と思ってもらえる企画をいつも考えています。

おれんじカフェ

さんほみち

大曲のデイサービス トトロの森で毎月第一日曜日に開催しています。

特徴は、①昼食をみんなで作って食べる。②毎回、30分程度の認



それぞれのおれんじカフェの活動内容を紹介します。

知症の勉強会を開催して、認知症に関する理解を深めていることです。

認知症になっても、できることはたくさんあります。興味のある方は誰でも参加可能。認知症が地域の人に理解され、支えるためにつながる場を作っていきたいです。

西の里おれんじカフェ

西の里会館で毎月第二水曜日に、聖芳園などが運営しており、その特徴は、物忘れの気になる方や、認知症の疑いがある方、診断された方、その家族を対象を絞って参加いただいています。

認知症の方が「ここは私の来るところではない」と拒むこともありま

脳活塾体験セミナー

脳の働きを活性化させて認知機能の低下を防ごう！

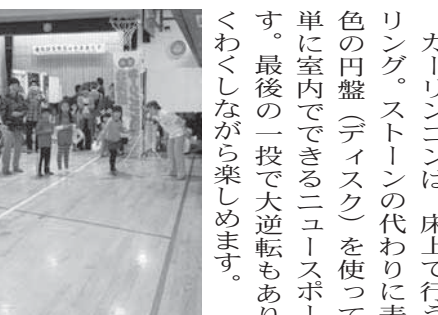
体験コーナー

脳の働きを活性化させて認知機能の低下を防ごう！じゃんけんの応用や算数・国語のクイズ、パズルなどで脳の働きを活性化するトレーニング「脳活塾」の実践体験セミナー。

意外に難しかったのが、同時に二つの異なる動作を繰り返すトレーニング。①右手をグーにして右膝を叩き、左手は左膝をさすります。②



押し花のコースターづくりをするおれんじカフェ



みんなで楽しめる ニュースポーツ「カーリンコン」

体験コーナー カーリンコン& スポーツ吹矢

カーリンコンは、床上で行うカーリング。ストーンの代わりに表裏2色の円盤(ディスク)を使って、簡単に室内でできるニュースポーツです。最後の一投で大逆転もあり、わくわくしながら楽しめます。



みんなで楽しめる ニュースポーツ「カーリンコン」

スポーツ吹矢は、5〜10m離れた円形ののめがけて矢を吹き放ち、その得点を競います。腹式呼吸をベースにした呼吸法で、健康効果があります。

認定NPO法人シーズネット「脳活塾」

指導担当 柿沼英樹氏

「チエンジ」の掛け声で右手と左手の動作を入れ替えます。リズムを早め、チエンジを繰り返すと会場から「アラッー間違っった」と苦笑が。

足し算、漢字のクイズなどが次から次へと繰り出され、楽しい時間となりました。指導者の柿沼さんは「正解、不正解を気にせず、チャレンジ精神で取り組んでください。自分の



参加者と一緒にグー・チョキ・パー



次から次へと笑いを巻き起こす脳活トレーニング



新聞まわしよみカフェ

体験コーナー 新聞まわしよみカフェ

新聞記事を話題に、皆さんでお茶を飲み、楽しくおしゃべりをします。



精神力・集中力を高めます

ペースで楽しみながら、少しでも多くの刺激を受けることが脳活には大事です」と強調されていました。

住宅管理公社からの
伝言板

**春の準備を
始めましょう**



春の火災予防

春は空気も乾燥して火災が発生しやすい季節。ちょっとしたミスで大惨事につながります。

特に多いのはガスコンロの消し忘れ。空だきやてんぷら油の発火などで周りの可燃物に燃え広がります。出かける時は、火の元を指さし確認するのめつけこう役に立ちます。

春の片付け

春は模様替えのシーズン。使わなくなった暖房器具や冬タイヤなどは決められたトランクルームへ。

階段やベランダを物置代わりに使う入居者が増えており、火災などいざという時に避難できず、景観も著しく悪くなります。

春の片付けの機会に、階段やベランダの整理整頓をしてください。



春の大掃除

春の雪解けで、雪に覆われて見えなかったゴミがいたるところに散乱して、見苦しくなります。

春の大掃除は自治会が音頭を取って団地内の道路、駐車場、公園の遊び場、花壇、建物の中まで一斉にするのが効果的です。

側溝に詰まった落ち葉やゴミステーションの清掃も忘れず。



駐車場の使用について

駐車場の使用には、許可が必要です。

使用許可を受けられるのは、道営住宅に入居している入居者または同居者で、本人が日常的に自動車を使用し、その車両の保管場所が必要な場合に限りです。

●入居者であっても、自らが自動車を使用しない場合については、使用を許可しません。

●自動車を処分した場合など駐車場を使用しなくなった場合には、駐車場返還の届出が必要です。

駐車できる自動車は 次のとおりです。

概ね、車幅1・8m以下、全長4・8m以下の乗用自動車（営業自動車（青ナンバー）以外）であること。

こんなとき申請が必要です

手すりを設置するとき

住戸内に手すりを設置するには、申請が必要です。

また、設置の申請によっては、退去時に原状回復免除申請が行えます。

温水洗浄便座を設置するとき

住戸内のトイレに温水洗浄便座を設置するには申請が必要です。

また、退去時には元に戻す必要があります。

衛星放送用アンテナを

設置するとき

使用者名義、車両の変更

許可を受けている駐車場の使用者に変更があった場合や、自動車の更新などにより駐車車両に変更がある場合などについては、届出が必要です。

駐車場の返還

自動車の処分などにより、駐車場を使用しなくなったときには、返還の届出が必要です。

月の途中で返還した場合、その月の使用料は日割り計算した額になります。

自動車保管場所使用承諾 証明書の発行

車庫証明に必要な「自動車保管場所使用承諾証明書」の発行が必要な場合は、申請が必要です。

花壇の耕作や 物置を設置するとき

直径46センチを超え60センチ以下の衛星放送用アンテナについては、事前に申請が必要です。

直径が60センチを超えるものは設置できません。

花壇の耕作や 物置を設置するとき

団地敷地内に、自治会で管理する花壇や物置を設置する場合には、自治会からの申請が必要です。

個人が無断で花壇や物置を設置することはできません。

※お問合せ先 維持保全課

なお、家賃に滞納がある場合など、証明書が発行できない場合があります。ですので、ご注意ください。

駐車場使用上の注意

●必ず指定された場所に、正しく駐車してください。指定場所以外の通路などへの駐車は、緊急車両の通行および除雪作業などの支障になり、また、他の入居者のみささんへの迷惑になりますので絶対にしないでください。

●使用許可を受けた権利を他人に譲渡したり、転貸したり、または無断で指定場所を交換したりしてはいけません。



設備の故障・修繕の連絡は
平日の日中に！

- 札幌中央支所 TEL (011) 711-3561
- 札幌東支所 TEL (011) 891-1534
- 小樽支所 TEL (0134) 33-9698

翌日まで待てない、緊急時の連絡は
緊急連絡センター
TEL (011) 752-1404

きたひろサミット2017

『人と人がつながる、支えあひ』

地域びゅう・仲間びゅう

「カフェいこよ」の取組みを通じて

星槎道都大学社会福祉学部社会福祉学科

教授 上原 正 希氏



認知症カフェの効果について研究をしています。

て毎月1回土曜日に開催。時間は、午前10時から12時で、出入りは自由。ずっと居ても居なくても構いません。

○参加費100円で運営

コーヒード、お茶菓子代、材料費などが運営に必要なので、参加費100円をいただいています。

カフェの内容は、お茶を飲みながらの語らい、認知症予防のための運動や季節感を大事にした月ごとのレクリエーションなどを行っています。

参加者は、高齢の方が多くですが、子ども達が来て、お年寄りが算数を教えたりすることもあります。

企画・運営

「カフェいこよ」は、北広島市内に4か所ある認知症カフェ（オレンジカフェ）の一つです。その特徴は、学生が中心となってカフェを企画・運営していることです。

場所は、本日の会場である広葉交流センター「いこよ」の2階奥で、平成25年に北広島市と大学とが包括連携協定を結び、サテライトキャンパスとしてお借りした部屋を活用し

○オレンジカフェとは？

カフェには、認知症の方とその家族だけでなく、元気な方が予防のために訪れたり、関心のある方が認知症をキーワードに集まっています。このようなカフェをオレンジカフェと言います。

活動内容は、おしゃべりをしたり、お茶飲み、講話を聴く、体操、歌を

歌う、工作などいろいろです。

日本では平成24年に厚生労働省がオレンジプランに明記したことから注目されるようになりました。

その効果としては、認知症の方とその家族が気軽に相談できる場となること。地域の方にとっては、認知症の方やその家族と出会い、認知症ケアについて知る場となることです。

認知症を予防し、相互扶助の輪・仲間づくりをすることが目的です。

どうして学生がカフェを？

カフェは、上原ゼミの3、4年生とボランティア研究部の学生が中心となって開催します。

ゼミ生は高齢者福祉の勉強をしており、多くは相談員（ソーシャルワーカー）を目指しています。



「カフェいこよ」を企画・運営する学生さん

相談員は、地域で生活して困っている方の支援をするため、①個人の支援をするための知識と、②個人が地域で支えてもらえるための「地域づくり・社会資源（サービス）」を作り、運営する知識」が必要です。

個人への支援は、大学や施設での実習で学べますが、地域づくり・仲間づくりの勉強は、なかなか見えなから分らないので、カフェの運営で将来必要な知識を学んでいる訳です。

地方部でこそカフェが大切

住み慣れた地域で生活を継続していくためには、地域にカフェのような場が必要です。このため、9月に道庁輝美町団地とUR団地で「出張カフェ」を実施したところ、学生による運営などに大変興味を示していただきました。

社会福祉の制度は、自助・互助・共助・公助の4つに分けて考えることができますが、国の財政は逼迫しており、共助・公助から、自分で何とかする「自助」、仲間同士で助け合う「互助」へ転換せざるを得なくなっています。

しかし、「自分で頑張る」「仲間、人の結びつきで何とかする」というもなかなか難しいです。地域の人をぜひ大切に、活用していただきたいです。

引きこもりがち高齢者の方が、外に出かけることで、身だしなみに気をつけるようになり、また、手指を動かし季節を感じることで、身体面・精神面で活性化を図ることができまます。

このカフェがあることで、高齢者の方は認知症予防となり、学生たちにとっては、お年寄りとうどう接したらいいか、どうしたら認知症予防になるのか、プログラムを考える授業となり、目的をもって行っています。



上原先生の講演に耳を傾ける参加者の皆さん

少子高齢化が進み、特に地方部に若者がいけません。福祉職を目指す方が減少し、相談員になっても地方に戻りません。民間の福祉サービスは地方に参入しません。このため、高齢者は福祉サービスのある都会へ流出することになり、住み慣れた地域で暮らすことが困難になっており、この点からも、地方部でこそ、カフェが大切です。