

つながり通信

第16号 令和4年4月

発行：社会福祉法人 友遊会
（旭川地域包括支援センター友遊）
編集：生活支援コーディネーター 豊田 澄湖



旭川地区 卓球クラブ

自助努力で、みんな生き生き元気

年齢／性別問わず、みんな元気に参加しています。
卓球台5台、シングルス／ダブルスどちらも自然発生
この居場所への思い「やっぱり地域の人が仲良く元気に
活動してつながってないと・・・楽しいよ❤️❤️❤️」



自らの意思で運動習慣を増やしましょう

冬は、何をすることも億劫になっていた皆様 「春ですよー」
運動は、余暇時間に行なうもので、疾病を予防し、活動的な生活を送る基礎となる体力を増加させるための基本的な身体活動です。爽快感や楽しさを伴うものであり、積極的な行動として勧められています。

素敵なことに、最近はこの運動習慣者人口が増加傾向にあります。

あなたも是非

「自分でできる、何か？」を始めてみませんか！！

こんなご相談がある方は下記までご連絡下さい。

- ・「自分も何かやりたいのだけれど、どこに行けばできますか？」
- ・「こんなこと始めてみたいのだけれど、どうすればできますか」 等

お力になれことがあるかもしれません。

旭川地域包括支援センター友遊
生活支援コーディネーター：豊田

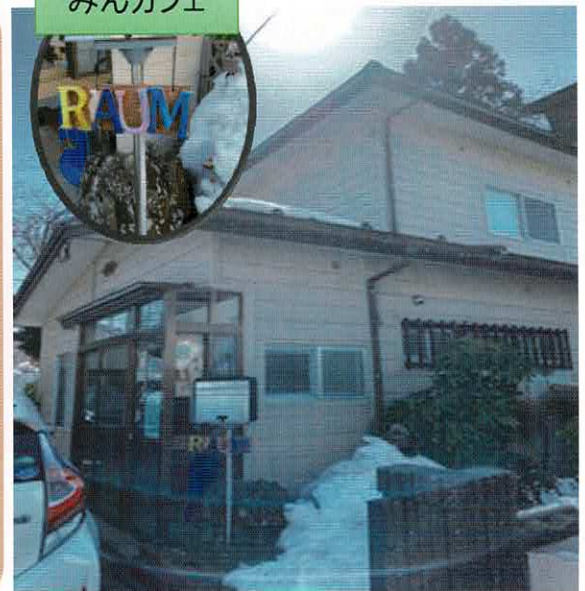
散歩の効果

散歩は脳の働きを活性化する効果があります。

<散歩に期待できる効果>

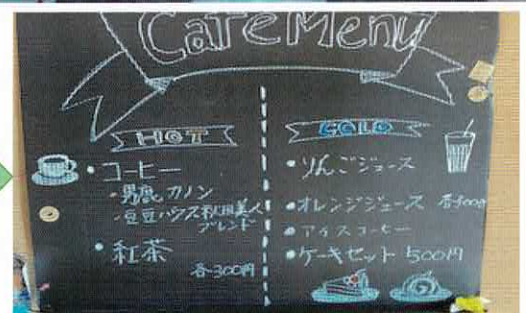
- ①体内時計を整えられる
- ②無理なく筋肉量を増やして免疫力を高められる
- ③不眠症や精神的不調の改善
- ④脳が活性化する
- ⑤加齢による認知力低下のスピードを緩和できる
- ⑥ダイエットにも効果がある

みんなカフェ



「みんなカフェ RAUMU」

- ・平日は子供の居場所
 - ・土曜日だけは、地域の人々のための「みんなカフェ」
- 散歩の延長線に計画してみたいはいかがでしょうか。
場所：手形中台72-3 問い合わせ先：862-6777



休耕地を利用した楽しみ方



良い土壌づくりに奮闘中

「何を植えるかな？」から始まる人もいれば、既に種を育てて決めている人もいて、皆人それぞれ、育て方によって甘みも違いがあるらしく、自分が育てた作物がどうなるか、収穫の時期が楽しみとのこと。また、このようにして地域の人と人が繋がっています。



問) 皆様は、この上の苗が何の苗かわかりますか？

いつもスーパーでパックに入っている野菜を見ている子供は、土の上に実がなるのか、土の中になるのかわからないそうです。子供だけでなく、大人であっても同じかも・・・？

東部地区まちづくり部会で、この活動を支援していく方向です。

畑を持っていない方で、自分も農作物を育ててみたい方がいましたらお声がけ下さい。

多くの方々の手によって、この活動の繋がりが広がっていくと良いですね。

旭川地域包括支援センター友遊

生活支援コーディネーター：豊田

旭川地域包括支援センターのご案内

「どこにあるの?」「どんな人がいるの?」という方々のために
こんな人達(職種)が皆様のご相談の支援を担っています。



主任ケアマネ
(介護福祉士)



社会福祉士
管理者



保健師



生活支援コーディネーター
(看護師)



認知症地域推進員
(介護士)



左3件目が
コスモ石油
です
通称「カモンカ
スタンド」

からみでん
交差点

旭川地域包括支援センター



お隣が
理容「ふじ」
です

さとみ温泉

駐車場について

駐車場はありますが、ご覧のように狭いので大きいお車でおいでの際は、お電話にてご一報頂ければ、別の駐車場をご案内致します。

電話番号 838-1011

