

# 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



## 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、何をするにも億劫になっていた皆様  
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



### 「みんカフェ RAUMU」

- ・平日は子供の居場所
  - ・土曜日だけは、地域の人の為の「みんカフェ」
- 散歩の延長線に計画してみて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



## 良い土壤づくりに奮闘中

「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、土の中にならぬ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。

The diagram illustrates the staff members and the location of the Asakawa Regional Integrated Support Center.

- 主任ケアマネ（介護福祉士）**: A person in a red shirt is shown organizing papers.
- 社会福祉士 管理者**: A person in a dark jacket is shown gesturing.
- 保健師**: A person in a black jacket is shown gesturing.
- 生活支援コーディネーター（看護師）**: A person in a black shirt is shown gesturing.
- 認知症地域推進員（介護士）**: A person in a grey shirt is shown at a desk.

**旭川地域包括支援センター** is located in a residential area. It is connected to:

- 左3件目がコスモ石油です 通称「カモシカスタンド」**: Located across the street from the center.
- からみでん交差点**: Located to the left of the center.
- 細い路地入る**: An arrow points into a narrow alleyway leading to the center.
- お隣が理容「ふじ」です**: Located next to the center.
- さとみ温泉**: Located to the right of the center.

## 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

