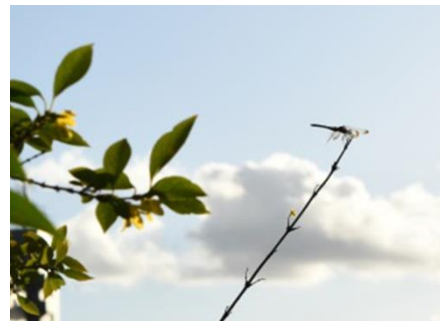


もみじ台の風景



秋の終わり、畑に残ったトマトの支柱の先に、トンボが止まっています。薄い羽に当たる日差しは、もうずいぶん早く傾くようになりましたね。季節の変わり目を感じる生き物といえば、なんといってもユキムシ。白く小さな虫たちが舞うのを見かけると「ああ、またあの季節が巡ってくる」と思い出します。この語調は、人によって違いがあるかもしれません。

寒いとつい出不精になりますが、出かけてヨカッタ楽しかったね、と思える行事や集まりは、もみじ台にたくさんあります。ぜひ機会をみつけてお出かけください。そして、お足元にはいっそうご注意を。

(写真：もみじ台北：写真サークル本間氏提供)

活動サークル紹介

約40のサークルが日々活動しています。今回は、女性だけで活動する麻雀サークル「雀の会」と数多くのイベントに出演する「ブーゲンビリアもみじ台」を紹介します。

雀の会



女性だけの麻雀サークルです。頭の体操をしながら仲間と楽しい時間を過ごしませんか？ ストレス解消にもなり、又元気をたくさんもらえます。いつでも見学できます。ぜひお問合せください。

日時：水曜日 9:00～14:00

場所：1階娯楽室

受講料：1,000円～/1ヵ月

連絡先：011-891-5763（豊吉）

ブーゲンビリアもみじ台



フラダンスは人や自然に感謝し、言葉を手話にして音楽を聴きながら踊る有酸素運動です。ハワイアンその他、馴染みのある曲に合わせて体を動かす事により、脳の活性化を図り気分もリフレッシュできます。発表会や施設訪問（ボランティア活動）もしておりますので是非お仲間になってください。

日時：火曜日（月3回）10:00～11:15

場所：2階小会議室

講師：石野法子

（北海道フラダンス協会カパフラカナニ森田フラ教室）

参加料：3,000円/1ヵ月

連絡先：090-7511-1630（石野）

編集後記

「1千万円の時計も、千円の時計も刻は同じ」のメッセージと共に腕時計を描いた素敵な絵手紙を頂きました。

「お金がすべてではない」という言葉は誰もが否定しないでしょう。しかし一方で、かなりの悩みや問題は金で解決出来るという事も事実です。価値あるもの 価値なきもの それは個人で決める事。心の満足とは？と考えさせられた暑中見舞の葉書でした。

町並みや 雪をとくすにも 銭がいる 一茶

もみじ台管理センター

〒004-0011
厚別区もみじ台北7丁目1-1
(TEL) 011-897-7431
(FAX) 011-897-7511

図書コーナー

12時30分～16時30分
(休館：水・祝日・年末年始)



2019年10月24日発行 第23号

もみじ台管理センター-便り

管理運営者 日興美装工業株式会社

Welcome to
MOMIJIDAI KANRI CENTER



もみじ台管理センター便りは北海道新聞大久保販売所様のご協力でもみじ台地区に全戸配布しております。

ごあいさつ

もみじ台管理センターは“地域の交流ひろば”の新しいイベントとして、8月に「もみ人ふれあいコンサート」、9月に「もみじ台 de ファッションショー」を開催しました。

ふれあいコンサートは、新札幌弦楽合奏団“弓”さんのバイオリン・ビオラ・チェロの演奏に、赤ちゃんからお年寄りまでの参加者が、一緒に歌ったりリズムをとったりのコンサートとなりました。また、ファッションショーは「健康生きがいつくりアドバイザー北海道協議会」との共催で、熟年モデルの決めポーズにフロア一から拍手喝采、モデルの飛び入りもあり大いに沸きました。

新たな企画・実施は大変ですが、“地域の交流ひろば”に参加するみんなと楽しめることがスタッフ全員の喜びとなっています。
センター長 小林 悟

もみじ台管理センターからイベントのお知らせ

11月1日（金）13:30～15:30

もみじ台生き活き塾

第16回 脳活 柿沼塾

クイズやパズルで脳の活性化！
認知機能の低下予防には栄養・睡眠・運動が必要と言われています。楽しみながら脳を元気にしましょう！



塾長：柿沼英樹さん

（認定NPO法人シーズネット生活支援担当部長）

参加費：300円 / 定員：50名

11月23日（土祝）10:00～12:00

子どもも大人もたのしくフリフリ♪

バター作り体験

毎日の食事に、乳製品を活用していますか？食生活においしさを添えてくれるバターを手作りし、茹でたてのじゃがいもやパンと一緒に食べます。

講師：新札幌乳業株式会社

参加費：大人500円、小学生以下300円

定員：30名



11月26日（火）13:00～15:30

カリグラフィー講座 ～ イタリック体で描くクリスマスカード ～

カリグラフィーとはギリシャ語で「美しい手書きの文字」。クリスマスのプレゼントにカリグラフィーで描いたカードを添えませんか？

講師：渡邊一栄さん（健康生きがいつくりアドバイザー）

参加費：500円 / 定員：15名



12月3日（火）13:30～15:30

ご近所先生講座

アフリカの鼓動を感じて... ジャンベに挑戦

西アフリカの国々の伝統楽器、ジャンベ。叩き方によって自在に変わる音色とリズムの不思議な魅力を感じませんか？

講師：武田信男さん

参加費：200円（お茶・お菓子付き） / 定員：15名



12月15日（日）10:00～12:00

月イチ☆ヒロバ

ミニチュアのやさいやさんをつくろう！

小さなじゃがいもやトマト、大根などの野菜のほか、屋根や計り等も1/12サイズで作ります。

講師：渡辺元さん（ミニチュアアーティスト・画家）

参加費：1,000円 / 定員：10名



地域の職場 ～ 光生舎く・る・る ～

光生舎く・る・るのサービス管理責任者佐々木沙耶香さんにお話を聞きました。



笑顔いっぱい「喫茶く・る・る」の皆さん♪
下段右から3番目：施設長 渡邊靖洋さん
上段右端：サービス管理責任者 佐々木沙耶香さん

Q. 「光生舎く・る・る」はどのような事業所で、「喫茶く・る・る」ではどんな仕事をしていますか？

A. 「光生舎く・る・る」は社会福祉法人北海道光生舎（法人本部赤平市）が運営する障害福祉サービス多機能事業所で、特別養護老人ホーム光生舎ゆいま～る・もみじ台に併設されています。現在、19名の障害のある方が「喫茶」「掃除・洗濯」「畑作業」をローテーションで、職員による支援を受けながら色々な仕事を体験し、働いています。

Q. 制服は決まっていますか？お揃いの帽子が皆さんお似合いですね。

A. エプロンと帽子はお揃いにしています。帽子は最初、グレーの細かいチェックしかありませんでしたが、今は黒一色も揃えてあります。



●住所：もみじ台南3丁目4
●電話：011-899-1600
●FAX：011-899-1601
●時間：10:30～17:30
※ラストオーダー17:00
※土日は休み

Q. 皆さんの交流会などありますか？

A. 年に一回、日帰り旅行を企画しています。昨年は小樽オルゴール堂や水族館に行きましたし、今年は工場見学でコミュニケーションやモチベーションを上げる事につながっていると思います。

Q. メニューで工夫されているのは、どんなことですか？

A. 施設内で収穫した新鮮な野菜を使った「手作り料理」にこだわり、メニューの種類も増えました。三元豚のカツを使用した「カツカレー」と水曜限定の「カツサンド」が人気です。また、味付けから燻製まで、ひとつひとつ丁寧に仕上げたベーコンも販売しています。

Q. もみじ台の方へメッセージをお願いします。

A. 新しい建物になってから来ていただいている方も初めての方も、ゆったりとした雰囲気の中で利用者さんの笑顔にもふれあっていただければと思います。

もみじ台の人 ～ 「もみじ台生き活き塾」コーディネーター (一社)健康生きがづくりアドバイザー北海道協議会 代表 渡邊一栄さん ～

3年前より「もみじ台生き活き塾」のコーディネーターをしております渡邊一栄です。ふだんは看護師として高齢者の健康指導や企業に出向き特定健診後の保健指導、専門学校非常勤講師等をしています。高齢者を訪問して健康指導を行う中でご病気を持っていても“生きがい”があるという方がお元気であることに気づき「健康生きがづくりアドバイザー」の資格を取りました。



「健康生きがづくりアドバイザー」は、(一財)健康・生きがい開発財団が認定する資格で、人生100年時代、『長くなった人生をいかに豊かに活力を維持して生きるか、特にリタイア後の高齢期に健康と生きがいを保持することが重要で、仲間を作り、仲間と共に生きがいを持って社会で何らかの役割を果たし、その結果として社会に貢献する』ことを目的に地域で活動する「生きがづくりを手助けするコーディネーター」です。平成9年に北海道協議会を設立し、現在道内に約100名の会員がおります。アドバイザー養成講座開催の他、会員の得意分野を生かし、セミナー開催、サークル活動(南京玉すだれ・食育・アウトドア・笑いヨガ・吹き矢・寸劇・カラオケ・おしゃべり等)で芸能ボランティアや講師派遣などを行っています。一昨年から、高齢期の虚弱を予防する「フレイル予防」の啓発にも取り組み、町内会などでセミナーを開催しております。

「もみじ台生き活き塾」は、心も体も脳も元気にしようと今年度も歌や脳トレ、9月にはファッションショーに挑戦してみました。ランウェイを笑顔でイキイキと歩き、ポーズを決めたモデルの皆様が私に元気をいただきました。今後は“笑いヨガ”や“吹き矢”を予定しています。しっかり食べて・動いて・人とつながっていくことが長寿の秘訣と言われておりますので、これからも「もみじ台生き活き塾」に出かけていただき、地域の皆様と楽しい時間を過ごしていただければと思っています。

(一社)健康生きがづくりアドバイザー北海道協議会
●住所：中央区南1条西28丁目1-6 祐興ビル302
●電話：011-211-4416
●時間：平日 月・水・金 13:00～17:00



写真中央：健生代表 渡邊一栄さん
趣味は、歌を歌うこと (KAZUE&ピーチボーイズ：ボーカル)
カリグラフィー (アルファベットで描く書道)

今後の予定

11月

- 1日(金) もみじ台生き活き塾 第16回 脳活柿沼塾
- 2日(土) 地域の茶の間
- 5日(火) うたごえ喫茶
- 8日(金) イキイキ体操教室
- 9日(土) フロアカーリング
- 12日(火) シネマサロンなないろ「アパッチ岩」
- 13日(水) もみじっ子 片付け講座
- 14日(木) あじさい食堂
- 19日(火) 厚別区老人クラブ連合会麻雀大会
- 23日(土) バター作り体験
- 24日(日) もみじの大広間
- 26日(火) カリグラフィー講座
- 29日(金) あじさい食堂

12月

- 3日(火) ・ご近所先生講座
・うたごえ喫茶
- 6日(金) 防災講座
- 7日(土) 地域の茶の間
- 10日(火) シネマサロンなないろ「サンフランシスコ」
- 12日(木) あじさい食堂
- 13日(金) イキイキ体操教室
- 15日(日) 月イチ☆ヒロバ「ミニチュアのやさいやさんをつくろう！」
- 18日(水) そばサロンあじさい
- 20日(金) うたと体操を楽しむつどい
- 27日(金) あじさい食堂

12月29日(日)～1月3日(金) 年末年始休館

2020年

1月

- 5日(日) もみじ台自治連合会 新年交礼会
- 7日(火) うたごえ喫茶
- 9日(木) あじさい食堂
- 10日(金) イキイキ体操教室
- 11日(土) ・フロアカーリング
・地域の茶の間
- 12日(日) もみじ台老人クラブ協議会 新年交礼会
- 14日(火) シネマサロンなないろ「街の灯」
- 24日(金) あじさい食堂
- 28日(火) もみじ台生き活き塾
第17回 笑いヨガ

2月

- 1日(土) 地域の茶の間
- 4日(火) うたごえ喫茶
- 8日(土) フロアカーリング
- 9日(日) もみじ台老人クラブ協議会 麻雀大会
- 11日(火祝) シネマサロンなないろ「ナイヤガラ」
- 13日(木) あじさい食堂
- 14日(金) イキイキ体操教室
- 18日(火) ご近所先生講座
- 19日(水) そばサロンあじさい
- 22日(土) フロアカーリング
- 28日(金) あじさい食堂

次号は2020年2月中旬発行予定です。お楽しみに！