

# 菊の里地区福まちだより

No. 76

2025年  
1月1日発行

ホームページ：<http://kikunosato-fuku.sakura.ne.jp/index.html>



## わくわくポケット



2024.12.20 菊水元町地区センターで『20周年を子どもたちと祝う会』を開催しました



主催者挨拶

菊の里まちづくりネットワーク協議会  
会長 宮口 博幸



来賓挨拶

白石区保健福祉部健康・子ども課  
子育て支援係長 前田 純子様

わくわくポケット

福二十周年

このイベントは、まちづくりセンターで

令和七年

福まちだより

まちづくりセンターでは  
住民票・印鑑証明・戸籍謄本等を交付しています ☎871-2355

9月

18日

## 菊の里『健康づくりフェスティバル』2024開催

## 健康づくり、みんなで一緒に考えましょう

最初に日本調剤（株）坂井達彦さんによる『おくすり正しく飲めていますか？』の講話がありました。

今年度のブースは少し整理されました。今年も区保健福祉部、区第2包括支援センター、区介護予防センター菊の里、区社会福祉協議会の協力を受けて『健康づくりフェスティバル』が開催されました。

多くの住民が参加をして下さり、「脳年齢測定」「骨密度測定」は2か所に増設されて流れ良く測定が進んでいた様に思われます。



事前の運営・企画会議



盛況でした明治安田さんの「ベジチェック」



## 東米里町内会 札幌養護学校白桜高等学園

6月20日、9月10日の2回、東米里「米こめ広場」で『草刈清掃』を行いました。



皆さんお疲れ様でした



青空の下で学園の生徒さんも地域の方も元気いっぱい、見る見る綺麗な公園になりました。

## 南町内会 とくとか健診

9月

6日

今年度は、9月6日南町内会館で行われた健康フェア開場前からたくさんの方が参加、「とくとか健診」も50名を超えました。



11月

9日

# 第32回 福まち寄席



会場 菊水元町南町内会館



極楽亭とん暮さん

菊水元町南町内会館をお借りしての『福まち寄席』、今回もたくさんの方が聞きに来てくださいました。「落語に接する機会が無いので」と続けて聞きに来てくださる方も多くあり、席亭としての遣り甲斐を感じる処です。



聞き入る参加者の皆さん

## 今回の演題

- 一席目 **子ほめ**
- 二席目 **風呂敷 中入り**
- 三席目 **抜け雀**

中入りを挟み三席いただきました。



ネットワーク協議会の宮口会長の閉会の挨拶



## 白菊町内会

## きらく



白菊町内会社会部主催の「きらく」は毎月内容を吟味して、講話あり、演奏ありと多彩な取り組みをされています。



今日はフラダンスでした



バイオリンを聴いてゆったりとした時の流れを…



毎月いろいろな事を企画しているよ 気楽に来てね



## 菊水元町サロン準備会

## 一喜

介護予防センターを中心に、菊水元町連合町内会の地域に是非地域サロンをと準備をして『一喜』が創られました。



説明する 介護予防センター菊の里



元町会館での地区地域ケア会議



早速初日、麻雀教室

11月の例会日は、管理栄養士・健康運動指導士の片村州子さんの「認知症と食について」の講話があり、大変に良い内容と思いました。

11月

3日

菊水元町

## 地区センター文化祭



NPO札幌室内歌劇団のコンサートの一コマ



左側が有馬さん、  
右が根本悠さん。  
札幌よしもと所属の  
ゴールデンルールズ  
といいます。



ありちゃんこと有馬  
敬希さんは米里中学校  
出身と紹介されました、  
飛躍を楽しみにしてい  
ます。



12月

3日

菊水小学校体育館において  
避難所運営研修が行われる

- 避難所運営 (約30分)
- 施設・設備等の確認 (約30分)
- 避難所運営ゲーム (約60分)

札幌市危機管理局が主催する  
研修が上記の研修カリキュラム  
で行われました。

HUG (避難所運営ゲーム) は  
たくさんの意見が出され、時間  
がもう少し欲しいと思いました。



公益財団法人札幌市防災協会登録講師の千葉  
正志さんによる講義・説明を受けました。

避難所運営ゲーム



貯水槽の説明

災害時用  
公衆電話の  
説明

# お知らせ

## 菊の里連合町内会各部より

### 総務部

連合町内会の行事及び事業等が順調に実施される中、総務部として新たな事業を検討中ですが、なかなかいい案が出ずに困っております。何かいい案がございましたら、ご提案をお願いします。また、連合町内会の交流も含めて、区長を交えての新年会を実施いたします。

### 社会部

8月7日この日は朝から雨の心配もなく、『舞鶴公園』での『三世代交流七夕のつどい』が行われました。小学生以下の児童650名ほどと保護者、兄姉が付き添い・見学される中、賑やかに「七夕」を楽しみました。今年も最後に花火を楽しみました。



会場の受付風景

### 厚生部



大会場「ゆめ広場」の一風景



朝の開会式

9月14日（土）第32回菊の里地区パークゴルフ大会が東米里『ゆめ広場』にて29名の参加で開催されました。

夜の間降っていた雨も止み晴れ渡った空の下での大会の開催となりました。

前回より多い参加者でしたがまだコロナ禍前の状態には戻っていません。次回更に多数の方に参加していただき賑やかな大会にしたいと思います。

### 交通防犯部

『令和6年度 菊の里地区交通事故ストップ！大型街頭啓発』実施

令和6年9月19日（木）、10時半から米里小学校グラウンドにて上記を開催いたしました。コロナ禍と昨年の雨による中止で、5年振りの開催となりました。

主催・後援団体、菊の里連合町内会の各単位町内会、米里小学校の児童（1年生、6年生）、また地域の皆様のご参加をいただき「交通安全宣言」と近くの北24条通り、米里通り交差点にて「街頭啓発」を行いました。参加、協力ありがとうございました。



参加者で街頭啓発



白石警察署長のあいさつ



### 福祉部

南町内会のお茶の間サロンゆうゆう、サロン茶茶、元町連町の菊元スマイル、米里町内会の福祉の日、白菊町内会のふれあい広場、スマイルサークル等とそれぞれが独自の事業を行っております。

次年度に向けて、連町福祉部としての企画を創造したいと思います。

# 認知症予防!



## 対策できる14のポイント



医学誌「LANCET」に、認知症のリスク要因に関する研究の報告書が掲載（2024年7月31日）されました。報告書では、「18歳まで」「18～65歳」「65歳以降」の時期で、認知症につながる14のリスクが示されました。これらのリスクを改善することで、「**認知症の発症を最大45%予防できる。**」と結論づけられています。

### 生活習慣を見直し、認知症を予防しましょう!



#### ①教育機会の不足

18歳未満のリスクとして、教育機会の不足があります。学ぶことで神経ネットワークを促進し、認知予備力を高めます。日本の学校教育で十分なレベルです。  
高齢者の方も、新しい知識を学び続けることは、認知症予防に大切です。

<18歳



5% ①教育機会の不足

- ③高LDLコレステロール
- ⑥運動不足
- ⑦糖尿病
- ⑧喫煙
- ⑨高血圧
- ⑩肥満
- ⑪過度の飲酒

18～65歳のリスクとして、生活習慣に伴う項目が多数挙げられています。  
年に1度は特定健診を受けて、食事や運動など、生活習慣を見直す機会にしましょう!

18-65歳



- ②難聴
- ③高LDLコレステロール
- ④うつ病
- ⑤頭部外傷
- ⑥運動不足
- ⑦糖尿病
- ⑧喫煙
- ⑨高血圧
- ⑩肥満
- ⑪過度の飲酒

#### ②難聴 ⑭視力障害

耳や眼からの刺激が減少することで、脳の働きや認知力が低下すると言われています。  
異常を感じた時には、早めに病院を受診しましょう!

お問い合わせ 白石区第2地域包括支援センター ☎011-837-6800

- ⑫社会的孤立
- ⑬大気汚染
- ⑭視力障害

65歳<



#### ④うつ病 ⑫社会的孤立

1退職後に社会や人との関わりが少なくなると、社会的孤立が強まり、脳の刺激が少なくなり認知症のリスクが高まります。地域のサロンやボランティアや趣味サークルなどに参加し、人と関わるのが大切です。

お問い合わせ 介護予防センター菊の里 ☎011-879-6012  
白石区社会福祉協議会 ☎011-861-3700

最大45% 予防できる

NHK「きょうの健康」HPより一部抜粋



**【本誌は赤い羽根共同募金助成金で発行されています】**

菊の里地区福祉のまち推進センター・菊の里まちづくりネットワーク協議会

〒003-0828 白石区菊水元町8条1丁目  
(菊の里まちづくりセンター内)

☎011-871-2448 / ☎871-2355