

高齢者の暮らしを支える総合的な相談窓口

千歳市地域包括支援センター



地域の居場所づくり

令和3年10月からはじめたみんなの居場所「みなカフェ」は今年で3年目を迎えました。

コロナ禍で、人々のつながりが希薄になったこと、また気軽に集まってコミュニケーションが取れるような場がなくなってしまったことから、私たちをはじめ皆さんも閉鎖的で孤独を感じる日々を過ごしていたと思います。

そのような時期に、地域の方々の気軽に集まって活動できる場として、清水町の千正寺さんをお借りして、月に1回、感染対策をしっかりと始めました。

10時から15時まで、小物づくりやふまねっと、折り紙教室や軽い運動などを皆さんと楽しみました。お昼には軽食や農家直送の野菜の販売をしました。

時には、歌声喫茶や社交ダンス、千歳音頭を踊ったり、セミプロさんのリサイタルや民謡、踊りの披露。クリアコート千歳様の「すっきりクリア」や第一地区民生委員様の「子育てサロン」と共催したりで、毎回30～40人の方の参加やお手伝いがありました。残念ながら、令和7年3月13日を最後にいったんお休みをさせていただくことになりましたことをご報告させていただきます。今まで、本当にありがとうございました。

11月14日「まんまるかふえ」開催

11月11日は「介護の日」で、それと連動し北海道では11月を「ケアラー支援推進月間」としています。みなカフェでも、専門職がケアラー支援の一環として個別相談をしていました。

その中で、11月14日は市内介護事業所、千歳市認知症地域支援推進員、障害事業所などと共催して「まんまるかふえ」を開催しました。

ケアラー支援関連のパネルを掲示し、介護事業所の利用者様にウェイトレス役をしていただきました。病気があってもなくても、障害があってもなくても、気遣う人がいてもいなくても、いろんな人が交流できるカフェとして1日限りで開催。某カフェのご協力も受け、50人のお客様をお迎えし、和やかに午後のひと時を過ごしました。

当日協力いただきました「千歳認知症の人とともにあゆむ会(はまなすの会)」様をはじめ、市内各事業所様、ありがとうございました。

同じ地域に住んでいるさまざまな特性を持った人々が、お互いにその存在を受け止められるような地域になることを切に願っています。



千歳市内の相談窓口

- 東区地域包括支援センター Tel 0123-40-6516
- 西区地域包括支援センター Tel 0123-42-3131
- 北区地域包括支援センター Tel 0123-25-8180

- 南区地域包括支援センター Tel 0123-22-5188
- 向陽台区地域包括支援センター Tel 0123-48-2848

生活が楽しくなる DIY+

ディーアイワイ プラス



■端材で作る小物・・・『木製名入り携帯スタンド』

★大切な友が遠くに旅立つ事になり、少しでも思い出に残る物を贈りたくなりました。丁度棚にあったお気に入りのウォールナット無垢材と桜の枝木の端材を使って、デスクワークに癒しを感じられるような名入りの『木製携帯スタンド』を作る事にしました。

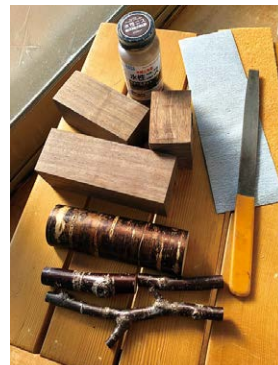
【使った材料と道具】ウォールナット無垢材、桜の枝木(大小)、紙ヤスリ(120番以上)、水性ニス(ウォールナット)、電動トリマー、電動丸鋸、レーザー加工機、卓上ボール盤、他... +親しい人へ捧げるChant(応援歌)

【作業ポイント】

- ① 小さな端材をトリマー加工する場合、刃が高速回転でバランスを崩し暴走する危険がありますので、刃を少しずつ当てて数回でカットするようにします。事故を防ぐためにも専用の作業台をお勧めします。※写真左下の作業台は自作です。
- ② ウォールナットは材質が硬いので、正確な穴開けはボール盤をお勧めします。
- ③ レーザー加工機はPC制御で木材に直接デザイン通りの精密な焼付け加工ができます。※インクジェットでラベルにするのも良いです。



【花に言葉を添えて贈る】例えば『桜』は春の訪れを知らせる代表的な日本の花で、一般的な花言葉は「優美な女性」「純潔」です。また『りんどう』は古くから日本に自生する秋の代表的なクラシック感覚の花で、花言葉は「正義」「誠実」などがあります。これらの言葉を花に添えて贈ると、より一層気持ちが伝わります。



▲さくらの小枝は樹皮がはがれやすいので、木工ボンドでコーティングすると良いです。

■DIYコラム／川筋善夫

【好きなこと】生活が楽しくなるDIY研究、聖書研究、生活デザイン、和食料理、薪ストーブの新割り、野鳥観察、保護猫の世話 など

【注意とお願い】DIY研究は、販売目的で行っておりません。カスタマイズ等はあくまでアマチュアの領域内での造作です。

※このコラムに関心のある方は▶



生活情報紙 ちゃんと 折込・配布員募集

まずはお気軽にお電話ください。日時等ご都合に合わせて面接いたします。履歴書は不要です。

応募 「ちゃんと編集部」 ☎0123-27-0911

【受付時間】9:00～18:00 担当 音・近江 経メディアコム 千歳市北斗4丁目13番20号

空いてる時間を有効利用 健康づくりをしながら お小遣い稼ぎ!!

報酬例:200部配布の場合
15,000円～22,000円くらい

※月収例は参考値です。ページ数、チラシの枚数、配布回数によって変動します。

- 仕事 「ちゃんと」のチラシ折込・配布
- 資格 年齢不問
- 報酬 ●1部配布24ページで10.5円～(4ページ増ごとに1円アップ)
●チラシ折込手当1枚につき0.8円以上
※配布のお仕事は業務委託となります

- 勤務 毎週木・金曜日(週1～2日のおシゴト)
- 時間 5:00～18:00の間で実働2～4時間くらい

1ヶ月休まず配ると皆勤賞がつきます!



出社不要! ご自分のペースでお仕事できます!!



ご自宅に配布物が届きます



チラシを折り込みます



担当エリアに投函!

恵庭市募集地域

島松本町1丁目 185部	黄金南3丁目 330部
島松東町2丁目 145部	北柏木町2丁目 240部
島松仲町1丁目 115部	文京町4丁目 230部
黄金北1丁目 315部	幸町1、2丁目 175部
黄金中央4丁目 225部	相生町4丁目 235部
黄金南2丁目 280部	

千歳市募集地域

北光1丁目 130部	信濃3丁目 260部
長都駅前4丁目 230部	春日町3丁目 200部
富丘1丁目 240部	福住1、2丁目 170部
新富2丁目 290部	福住3、4丁目 120部

