

生活支援コーディネーター@レポートからお届けします!

千歳のまちのたからもの

第82回
東区編

皆で楽しく健康的に!

稲穂町内会 介護予防サロン「歩む会」開催しました!

今回は、5月21日(水)に稲穂町内会館で開催された、介護予防サロン「歩む会」をご紹介します。

稲穂町内会・介護予防サロン「歩む会」は、町内の高齢者等の健康保持や病後のリハビリなどを目的に、自宅から元気に歩いて参加できる場として、9年前から開設され、現在は週2回(9:30~11:00)開催されています。

この日のサロンは、「いきいき百歳体操」から開始となりました。これは、筋力をつけて体を動かしやすいことを目的とする体操です。継続することで体が軽くなり、動きが楽になります。体力にあわせて重りを使うことで筋力アップも期待できます。

「いきいき百歳体操」の次は、参加者が楽しみにしている「ゴム体操」です。ゴムバンドに引っ張られることで、筋肉を強化し、関節の動きをスムーズにする効果があるそうです。また、姿勢の改善やバランス感覚の向上にもつながり、無理なく自分のペースで取り組めるので、気軽に続けることができる体操です。

運動でひと汗かいた後は、スライドを見ながら「脳トレ間違い探し」で盛り上がりました。初級から上級まで、問題の難易度が上がると、参加者同士で話し合いながら解答を発表する場面もあり、とても楽しそうに問題を解いていました。

「歩む会」では、このほかにもノルディックウォーキングで、千歳川周辺の景色を楽しみながらの散策など、今後、楽しい企画が盛りだくさんで、参加者から「その時々景色を見ながらのウォーキングは体力づくりとともに気分転換になるので、とても楽しい行事のひとつ」と話されていました。



稲穂町内会(千歳市稲穂1丁目7-19)

〈掲載内容についてのお問い合わせ〉

社会福祉法人千歳市社会福祉協議会生活支援コーディネーターまで。
TEL(0123)27-2526 FAX(0123)27-2528



支笏湖だより

夏休み特別企画「夏の支笏湖探検隊」

支笏湖ビジターセンター
佐々木 香澄

ツルアジサイがきれいに咲き、夏らしい気候になってきました。もうすぐ夏休みとワクワクしているお子さんたちや夏休みに「どこに行こう、何をしよう」と頭を悩ませているお父さん・お母さんたちにお知らせです!

この度、支笏湖ビジターセンターで夏休み特別企画と称しまして、1組に1名の自然解説員が同行する「夏の支笏湖探検隊」を初開催いたします。

支笏湖ビジターセンターの職員は昆虫などの生き物好きが多く、昆虫などを発見すると事務所の中で観察会が始まります。「どこにいたの?」とか、「これは雌だ」「これは雄だ」、「色が綺麗」など、図鑑を開いて種類を調べたり、ルーペを使って体に生えた毛を観察したり、昆虫の顔を見たり賑やかに観察しています。しかしながら、イマドキ子どもたちだとインターネット上に写真をアップロードすると名前を教えてくれるサービスなどが浸透しているので、すぐに解決してしまい図鑑などを開く機会もなくなっているのかもしれないとも考えました。図鑑を開いて見ていると、そっくりに見えるけれど少し違う虫がいたり、どんなところで見分けるのかなどわかりやすく、その虫の名前を調べるだけでなく、さらに興味が湧いてくることでしょう。自分の手で調べるので記憶にもしっかり残ります。

そこで、今回の夏休み特別企画は1組に自然解説員が1名同行し、自然観察をする中で気を付けること、観察のコツなどを伝授しながら、一緒に図鑑で調べてみるということを通して、自然体験の楽しさを伝えられたらと思い、新しい試みとして企画しました。各日1組限定ではありますが、全12日間の設定ですので是非ご参加をお願いします。



▲イベントで虫観察をしている様子

夏休み特別企画 「夏の支笏湖探検隊」 自然解説員をひとりじめ!

開催日 7/28(日)~8/1(金)、8/4(日)~8/8(金)、8/18(日)~8/19(土)

時間 9:30~10:30

定員 各日1組限定(6名様まで)

対象 小学生とご家族

電話申込 (一財)自然公園財団支笏湖支部 0123-25-2453

予約受付中!! 詳細は支笏湖ビジターセンターホームページをご確認ください。

教えて! フクろう先生

カメシは自分のニオイで死亡する

悪臭を放つだけでなく、果物や稲などにも被害を及ぼし嫌われているカメシですが、密閉された空間だと高濃度になり死んでしまうこともあるようです。



ばっばい

「汚い・汚れる」という意味。幼い子どもに対して使う言葉です。



わくわくスカイパーク感謝祭

2011年7月15日に誕生した「ドラえもん わくわくスカイパーク」は2025年7月14日にクローズするよ。

2025 7/14 日 まで

みんなからもらった笑顔のお返しに14年分の感謝を込めたイベントを実施!



みんな、あそびにきてね!

パークゾーン スカイパーク博士 × わくわくクイズ

カフェ 新メニュー! プレートピザが登場!!

ショップ ハッピーバッグ 発売!

パークゾーン ファイナル グリーディング

ドラえもん、のび太くん、しずかちゃん、ジャイアン、スネ夫くん、ドラミちゃんが登場して盛大にグリーディングショーを開催するよ!

ドラえもん わくわくスカイパークのオリジナル商品が入ったハッピーバッグが発売されるよ! 何が入っているかはショップで見よう!

他にもお得なオリジナルグッズがあるよ!

ドラえもん、たいやき、ドラミ、たいやき

限定たいやきもあるよ!

ミニパフェ 500円(税込)

わくわくプレート 1,100円(税込)

チーズ味

レモンカスタード

※画像は商品内容の一部です。 ※売り切れの際はご容赦ください。

ウタリちとせ 1周年記念!!

東京・恵比寿の人気日本料理店「贅舌両論」より笠原将弘氏が、2日間限定で来店します!!

7月12日(土) 13:00~16:30 7月13日(日) 9:30~11:30

◎(サイン入り)笠原将弘氏監修商品の詰合せバッグを限定販売

◎笠原将弘氏監修ソフトクリームを発売!

笠原将弘氏の直筆サイン入りの「ウタリちとせ」エコバッグに、笠原将弘氏監修商品3品(だしせん、旨塩せん、ゆず胡椒せん)を詰めた記念商品を1,000円(税込)で各日100個限定販売いたします。購入者特典として、その場で笠原将弘氏と記念写真を撮ることが出来ます。

笠原将弘氏監修ソフトクリーム(350円:全3種)を発売いたします。「ウタリちとせ」で人気のソフトクリームをベースに笠原将弘氏監修商品を使用した、あまじょっぱい特製ソフトクリームです。

お米とながし 岩塚製菓株式会社 北海道工場直営 ウタリちとせ 千歳市大和4丁目1番2号 TEL 0123-27-4111

千歳と恵庭の間にある美容室。ヘアサロン ヒトヤネ Hair Salon HITOYANE

〒066-0083 千歳市みどり台北1丁目7-10 TEL.0123-49-7770

時間外予約、朝も夜も喜んで無料でお受けしております!
◎基本営業時間/8:00~17:00 ◎定休日なし 不定休
時間外予約はネットでも、朝5時から夜21時までのご予約を承っております!

平日限定特別クーポン 12:00~14:00までのご予約でパーマ・カラー・ストレートメニュー 20%OFF

平日限定特別クーポン 12:00~14:00までのご予約でパーマ・カラー・ストレートメニュー 20%OFF

ぜひ一度ホームページより予約サイトをご覧ください! www.hitoyane.net