東白石・白石東

※介護予防センターは札幌市の委託事業です

8月号 おでかけ通信

東白石 お元気マップ

白石東 お元気マップ

介護予防センター本通　発行：令和8年7月

お元気マップで おでかけ先を探してね♪♪

23年続く、退職後の3人の想い。みんなのお茶の間「くるくる」



退職後は「誰かのため、地域のために」そんな想いを持った3人が出会い、平成16年12月に「みんなのお茶の間　くるくる」が誕生しました。新潟県の「地域の茶の間」に学び、「誰もが気軽に集える居場所を地域にもつくりたい」と活動を開始。少子高齢化や核家族化が進む中、人と人とのゆるやかなつながりを大切にしながら、23年たった今も、誰もが安心して集える地域の居場所として続けています。

活動の様子

お茶の間くるくる

開催日　毎週火曜日

時　間　１０時～１５時

参加費　１００～１５０円

場　所　本郷通８丁目南5-7個人宅

くるくるのお約束

- 「あの人はだれ？」という顔をしない（仲間はずれにしない）
- エプロンをして茶の間に入らない（運営者とお客さんの立場はない）





※ここで作った作品は子ども食堂などに寄付

くるくるはこんな場所

誰でもふらっと

ちょっと話したい

誰かとふれあいたい

行く場所がほしい

好きな時間に来て、好きなことをして帰る！
年齢や立場に関係なく、自分らしく過ごせる地域のお茶の間!!

あなたの“つながり度”チェック

当てはまるものに✓をつけてみましょう。

- □ １週間以上、家族以外の人と話していない
- □ 最近、外出する機会が減った
- □ 趣味や楽しみが少なくなった
- □ 誰かとお茶や食事をする機会が少ない
- □ 「ちょっと相談したい」と思える人が少ない
- □ 地域の行事やサークルに参加していない
- □ 最近、笑う機会が減った
- □ 誰かの役に立っている実感が少ない

結果

✓ 0～2個
つながりは良好です。今の交流を大切にしましょう。

✓ 3～5個
少しつながりが減っているかもしれません。近所への散歩や地域活動に参加してみませんか？

✓ 6個以上
人とのつながりが健康の後押しになるかもしれません。サロンや体操教室、地域活動などに気軽に参加してみましょう。



人とのつながりが薬になる！！

人とのつながりは健康を支える大切な処方箋

「処方」と聞くと「お薬」を思い浮かべますが、「社会的処方」とは、薬だけでなく人や地域とのつながりを“処方”する考え方。

令和6年施行の「孤独・孤立対策推進法」でも、人とのつながりの大切さが示されています。老人クラブやサロン、体操教室、趣味サークル、町内会活動への参加は、心と体の健康を支える「社会的処方」の一つです。

介護予防センターは、地域活動や居場所との橋渡し役として皆さんのつながりづくりをお手伝いしています。









介護予防教室の予定表は裏面