

地域と愛

サミット2023

地域の中で集い、交流するサロンの体験や、うたごえ喫茶など、楽しいプログラムが満載のイベントです。ぜひご参加ください。

毎日を元気で楽しく暮らすために



私たちの知りたい！がここにある

2023年

11/25

無料
予約不要

11:00 ~ 15:00

(開場 10:30)

札幌エルプラザ3階 大ホール

札幌市北区北8条西3丁目

※ JR「札幌」駅北口から徒歩約3分

超高齢社会を

どう乗りきる?!

講演 11:00 ~ 11:45

みんなでつながり優しいまちへ

～支え合い・助け合いで 安心して暮らせる地域力～

日常生活支援あつてつ・

講師 たすけ愛ふくろう

代表 **澤出 桃姫子**さん



「自分たちの地域は自分たちの手で」との思いで、1999年に厚別区で住民がたすけあ地域づくりを開始。2009年日常生活支援たすけ愛・ふくろう誕生。民生委員を務め、居宅介護支援サービス等もやっている。

サロン活動紹介♪



小物作りや体操などサロン体験ができます。パネルでの紹介も。

困っていませんか?こんなこと

(相談コーナーあり)

道警による講演
特殊詐欺にあわないコツ

あなたの機種の使用方を教えます
スマホ相談

高齢者住宅って、どうやって選んだらいい?
住み替え相談

うたごえ喫茶



① 13:00 ~ 13:20
② 14:30 ~ 15:00

サロンの情報を得たり相談もできます



サロン運営のヒントにも♪

ふまねっと / VR(仮想空間体験)
健康チェック / ハンドマッサージ
サロンづくり相談 etc



VR体験

主催 一般財団法人 北海道住宅管理公社

後援 北海道、札幌市、社会福祉法人 北海道社会福祉協議会、社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

企画 認定NPO法人シーズネット、ワーカーズ・コレクティブ プランズEPO

お問合せ 011-205-5255 (北海道住宅管理公社)



裏面もご覧ください!

サロン 当日のプログラム

サロンで実際に行われている内容を体験しよう!

植物を使った小物づくり
認知症オレンジカフェ

園芸療法士の堀妃登美さんを先生に、「ガーデン」を作ります。ひも状になっているので壁に沿って飾ったり、天井から吊るして飾り付けができます。

NPO 法人ニルスの会 (豊生会グループ)

簡単レザークラフト
手芸サロン

地域の手芸好きが集まる「地域交流拠点ピリカ」で人気の手芸サロンです。皮を使った小物作りを体験しにきてください。




地域交流拠点ピリカ

椅子で簡単な体操を!
"ストレッチ"体験

日頃、こりかたまった身体を簡単な動きでほぐしましょう。肩こり、腰痛の予防、ウエストの引き締めにも効果的です!!

※会場では椅子を使ったストレッチを行います。





NPO 法人ちいさなおうち シニアサロンのの

参加・体験型イベント, etc.

札幌市内各区のサロン情報コーナーもあります!

ゆっくり歩く楽しい運動
ふまねっと実演

ふまねっとは、あみを踏まないように、リズムに合わせてゆっくり前進する、サロンでも人気の運動。認知機能や歩行バランスを改善し、転倒を予防する効果が期待できます。一緒に体験してみませんか。



認定 NPO 法人ふまねっと

宇宙、行けます
VR 体験


私たちは日常生活支援等を行う学生団体です。このブースでは VR ゴーグルで仮想空間を体験することができます。ヨーロッパ、砂漠、宇宙などどこでも行けます。卓球やリズムゲームもご用意しております。



wacco VR 体験

道警によるミニ講演
特殊詐欺にあわないために

手口がどんどん巧妙になっていく特殊詐欺。どんな風に信用させて、騙すのか、手口の特徴や対策をわかりやすく説明します。しっかり聴いて対策しましょう。




北海道警察本部 生活安全部

参加したい!つくってみたい!
サロンづくり相談コーナー

地域の人たちが集まって友達の幅を広げるサロン。立ち上げや運営などのご相談をお受けします。


【赤い羽根共同募金】
地域の多様な課題解決に役立てられる募金に、ご協力をお願いします。



社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

日頃困っていることをメモして持参!
スマホ相談コーナー


「LINE を使えるようになりたい」「写真保存の方法は?」などなど、あなたのスマホ操作の疑問に応えます。日頃、困っている内容をメモしておいて、当日解決しましょう。



札幌市デジタル戦略推進局

高齢者住宅 どう選ぶ?!
住み替え相談コーナー

高齢者施設に入居したいが、種類が多くて、どれが良いかわからない。そんな方に、斡旋業者ではなく、市民ボランティア団体としての中立な立場から、選び方のポイントをお伝えします。



あんしん住まいサッポロ

ご自身の身体の状態、確認してみませんか?
健康チェック

その場で簡単に計測できる機器で、健康チェックができます

- 骨密度測定
- バランス測定
- 相談ブース
- MMSE (認知症のスクリーニング検査)



医療法人 溪仁会 札幌西円山病院

癒しのひとときを
ハンドマッサージ


専門の資格を持つセラピストが、血行とリンパの流れに沿って、指先から肘までを丁寧にマッサージします。




(一社)日本介護美容セラピスト協会

みんなで歌って元気に!
うたごえ喫茶

道内各地へ出前うたごえ喫茶をお届けしています。当日は懐メロを中心に会場のみなさんと一緒に歌います。

うたごえ便よりみち

会場 札幌エルプラザ 3階 大ホール

札幌市北区北8条西3丁目

※ JR「札幌」駅北口から徒歩約3分。
※利用者用の駐車スペースはありません。

札幌エルプラザ

