

# 人生100年時代を 生きる！

2024 / 地域ささえ愛サミット

無料  
予約不要

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。

2024年

9/21 土

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

講演 11:25 ~ 12:05

年齢にとられない  
「自由な生き方」のヒント

シニアライフこそ  
自分のために“粹”に生きよう

講師

(株)らくらホールディングス  
代表取締役 浅沼 静華さん



約20年に及ぶ海外生活で、自由と自分らしさを追求する生き方を目の当たりにし、帰国後、介護事業において利用者主体のサービスを展開する。講演では「人間関係」「住まい」「趣味・仕事」の側面から伝える。

## サロンのプログラムを体験しよう♪



### オープニング

シーズネット合唱団と  
ステップ&ステップ

11:00 ~ 11:20

よっちゃんの

### うたごえ喫茶



① 13:00

}  
13:20

② 14:30

}  
15:00

## 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。



## サロン運営のヒントに！



ふまねっと / 園芸療法  
健康チェック  
ハンドマッサージトリートメント

ダンディ柴田さんの

### 認知症に負けない！ お笑い処方箋

14:00

}  
14:30



## 困っていませんか？

あなたの機種の  
使い方を教えます  
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

札幌10区のサロン  
知りたい！参加したい！

### 地域サロン相談、 情報コーナー

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、北海道新聞社





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!

<p>簡単に創作体験 <b>絵手紙・ちぎり絵</b></p> <p>おしゃべりや趣味を通じて、仲間同士が集う部屋を週3回開催。体を動かす、手を動かす、声を出す等楽しみがいっぱいのサロンです。絵手紙・ちぎり絵の体験や、フランス刺繍の展示もあります。</p>  <p>認定 NPO 法人 シーズネット 地域交流サロン このはな</p>	<p>楽しい手作り <b>手芸サロン</b></p> <p>新さっぽろ町内会の手芸好きな方が、小物を作りながらおしゃべりも楽しんでいきます。小物作りを一緒にしてみませんか。</p>  <p>新さっぽろ町内会 さわやかサロン</p>	<p>椅子に座ってできる体操! <b>「シンプルエクササイズ」体験</b></p> <p>座ったまま筋肉を鍛えられるのでフレイル予防にもなる体操です。介護にまつわる「相談コーナー」もあります!</p>   <p>生活クラブ生活協同組合</p>
--	---	---

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!

<p>見て聴いて楽しめる <b>オープニング演奏</b></p> <p>一人では心細くとも大勢で歌い踊ることで、そこに温かなハーモニーや繋がりやの輪が広がる。人と人が集う喜び、のびのび、ゆったり、無理せず楽しむことが100年時代を生きる術ですね。オープニングでは日頃の活動を披露します。</p> <p>認定 NPO 法人 シーズネット シーズネット合唱団・ステップ&amp;ステップ</p>	<p>押し花を使った缶バッジ作り <b>園芸療法体験</b></p> <p>園芸療法士の堀妃登美さんを先生に「缶バッジ」を作ります。※園芸療法とは、植物や園芸活動で心と体の健康の回復・維持をめざす療法です。</p>   <p>花と緑のEGG(エッグ)</p>	<p>ゆっくり歩く楽しい運動 <b>ふまねっと実演</b></p> <p>ふまねっとは、歩行機能や認知機能の改善効果が期待できる楽しい運動です。杖をお使いの方でもご参加いただけます。一緒に体験してみませんか?</p>   <p>認定 NPO 法人 ふまねっと</p>
---	--	---

<p>参加したい!つくってみたい <b>地域サロン相談コーナー</b></p> <p>地域の人たちが集まって仲間の輪を広げるサロン。立ち上げや運営などのご相談をお受けするほか、各区のサロン情報もお知らせします。赤い羽根共同募金コーナーもあります。ご協力をお願いします。</p>  <p>社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会</p>	<p>困っていることありませんか? <b>スマホ相談コーナー</b></p> <p>「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答えます。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。</p>  <p>札幌市デジタル戦略推進局</p>	<p>高齢者住宅 どう選ぶ? <b>住み替え相談コーナー</b></p> <p>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。</p> <p>あんしん住まいサポロ</p>
---	---	---

<p>身体の状態、確認してみませんか? <b>健康チェック</b></p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>骨密度測定</li> <li>バランス測定</li> <li>相談ブース</li> <li>MMSE (認知症のスクリーニング検査)</li> </ul>  <p>医療法人 湊仁会 札幌西円山病院</p>	<p>癒しのひとときを <b>ハンドマッサージトリートメント</b></p> <p>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。</p>  <p>(一社)日本介護美容セラピスト協会</p>	<p>みんなで歌って元気に! <b>うたごえ喫茶</b></p> <p>道内各地へ出前うたごえ喫茶をお届けしています。間違えてもサボってもバレません笑!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。</p>  <p>うたごえ便よりみち</p>	<p>認知症に負けない! <b>お笑い処方箋</b></p> <p>長年、道新夕刊コラムで親しまれたダンディ柴田さんの漫談。笑って・動いて・考えることで脳を活性化させること間違いなし!</p>  <p>ダンディ柴田</p>
--	--	---	--

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

