

# 未来会議だより

令和6年4月1日発行

発行 栄東地区まちづくり未来会議

(Tel.711-2203)

栄東地区まちづくり未来会議 検索



--令和6年3月2日(土)--

## 本格的室内楽演奏に酔う シニア憩いの広場



「寒い北国の冬を、みんながひとつの部屋・場所に集まって、エネルギーを節約し暖かい空間と時間を共有しよう」というウォームシェアとして始まった「シニア憩いの広場」が、この日、日の丸会館で開催されました。

この日のプログラムは、札幌フィルハーモニー管弦楽団の団員による弦楽四重奏と金管五重奏のアン

サンプルコンサートです。弦楽四重奏では「マツケンサンバII」、「舟歌」、「崖の上のポニョ」など、金管五重奏では、「津軽海峡冬景色」、「となりのトトロメドレー」などが演奏され、馴染みのある選曲に参加者は大喜びです。地域の会館で、本格的な生の室内楽演奏を聴く機会は滅多になく、1時間余りの演奏会でしたが、スタッフを含めて80名余りの参加者は、バイオリンやビオラ、トランペットにホルンなどの”本物”の音色に聞きほれていました。

最後は、団員9名全員が出演するアンコールで「北国の春」が演奏され、盛大な拍手が大ホールに響いていました。初めての試みでしたが、スタッフ一同も大満足な演奏会でした。



▲会場を埋め尽くした参加者のみなさん

--令和6年3月7日(木)--

## 3Rでごみ減量を！ 連町ごみ問題研修会



この日、日の丸会館で栄東連合町内会衛生部主催の「ごみ問題研修会」が開催されました。この研修会は、各単位町内会の会長や環境衛生を担当する役員を対象に栄東地区の環境衛生の向上を目指して実施するものです。

まず、東清掃事務所の職員による、「さっぽろクリーンミーティング」と題した出前講座を聴講しました。ペットボトルや缶、容器包装プラスチック、雑紙などのリサイクルがど



のようにされていくのかをDVDで鑑賞し、手間暇をかけて資源化しており、分別の必要性を再確認しました。講演では、リデュース(食品ロスを減らそう)、リユース(使える不用品をごみにせず、必要な人に使ってもらう)、リサイクル(例えば小型家電は回収拠点に)など3Rの大切さについてお話がありました。

講演の後は、参加者から質疑応答や要望等が積極的に出され、地域と清掃事務所が相互に連携してとにもごみ問題を解決していきたいという思いを確認し合った研修会になったと言えます。



◀冒頭の挨拶をする堀川・東清掃事務所長

--令和6年2月26日(月)・3月7日(木)・3月14日(木)--

## 楽しさ弾ける！元気はつらつ！ 盆踊り教室

栄東地区で初めての「盆踊り教室」が開講しました。これは、昨年8月、ひのまる公園で行った「ひのまる公園盆踊り」の開催をきっかけに、盆踊りの健康づくり要素に着目し、楽しみながら習い、そして、8月のイベントも盛り上げようと栄東地区まちづくり未来会議が主催したものです。

講師である北海盆踊り普及連合会の保坂史郎さんと盆踊りを楽しむ会四季の谷夏代さんの指導のもと、「北海盆唄」、「子供盆踊り」を皮切りに、「よされ節」、「おこさ節」、「東京音頭」、「さくら音頭」、「どんぱん節」、「炭坑節」、「花笠音頭」、「恋するフォーチュンクッキー」、「ダンシングヒーロー」と全3回の教室で定番の曲からポップな曲まで盛りだくさんの曲目で踊りを楽しみました。

それぞれの冒頭、手の振り上げ方、ステップの踏み方、手の叩き方、回り方などのパーツを講師の動きに合わせて練習し、すぐに曲を流しての本番です。ぎこちない動きもありましたが、たちまち上達してみなさん楽しそうに踊っていました。

同教室は好評につき、5月以降の受講生を追加で10名募集します。詳細については、回覧と未来会議ホームページでお知らせしますので、ご確認ください。



--令和6年3月14日(木)--

## 脳卒中を学び、予防しよう！ 福まち健康講座



「後悔しないために知っておきたい～脳卒中という病気」というテーマで、福まち健康づくり講座が、日の丸会館で開催されました。脳卒中による死亡者数は年間10万人を超え、死亡者数が、がんや心臓病、老衰に次ぐ第4位を占めています(出典：厚生労働省の2022年統計)。高齢者ほど発症する方が多い病気であり、家族や地域の人々が、脳卒中を正しく理解し、より早期にその兆候を発見し、適切な治療につなげていただければと企画したものです。

講師に、社会医療法人禎心会札幌禎心会病院の脳卒中リハビリテーション看護認定看護師の黒沢侑司氏をお招きし、実際に脳卒中の患者さんを看

護されている病院の現場で培った知見をもとにわかりやすくお話いただきました。

脳卒中は、脳出血と脳梗塞の総称で、発症すると要介護になりやすい病気ですが、高血圧、運動、脂質異常、食事等の10の危険因子を適切に管理すれば約90%は予防できる可能性があるそうです。また、正常な血圧の数値や測定の仕方などのアドバイスもありました。脳卒中の症状としては、片麻痺、しびれ・感覚障害、失語、頭痛などがありますが、脳卒中を疑われる症状として、「Face—顔面の傾き」「Arm—片腕の筋力低下、両手を前に出して片方の腕が下に落ちる」「Speech—呂律が回らないなど」の症状のうち1つ以上が該当すれば、脳卒中である可能性が高く、救急車を呼んで病院へ行きましょうというお話がありました。できるだけ早い受診が重要とされているからです。

参加者のみなさんは、脳卒中を発症する方が多い世代です。今回の健康づくり講座では、多くの



▲講演する札幌禎心会病院の黒沢氏

気づきや発見があり、脳卒中に対する正しい知識を得て、早め早めに対応することが大切であることを再認識していただけたことでしょう。