



ふれあいステーション  
**ほっと**

2015. 3. 15発行 VOL. 22  
 発 ふれあいステーション ほっと運営委員会  
 運営委員長 安孫子章平  
 行 北広島市朝日町4丁目4番地11  
 ☎011(373)8809 fax(373)8673

### 4月から主催講座が増えます

ほっとの延べ利用者数も、北海道新聞に掲載のとおり、開設から数え約1万7百人もの方にご利用いただきました。過日、開催された運営委員会にて利用されている方の声や市民ニーズをもとに、次年度主催行事の活動内容を検討しました。右中段に掲載した「身体イキイキ PT西島講座」もそのひとつで、年間10回の開催を予定しています。この講座は、現在の個人の状態に基づく運動等のアドバイスの結果を半年後や1年後に再評価し、地域生活のひろがり支援するもので、理学療法士(PT)ならではの専門的な助言が可能です。

また、市内に在住する各分野で活躍する方を招いた講座や演芸会も開催予定で、人気の高い入門日本酒学の第3弾も計画しました。更には囲碁・将棋・麻雀講座も実施する予定です。

詳細は、次号以降でお知らせします。

### ◎3月開講講座のご案内

- 卓球教室～3、10、17、24、31の火曜  
13：30～15：00 ほっと2階  
卓球台が2台になりました。  
\*タオル、水分、運動靴持参。あればラケット
- 介護講座～3/26(木)  
13：00～15：00 ほっと2階  
\*定員20名。介護食の試食があります。
- 絵手紙教室～3/26(木)  
10：00～12：30 ほっと2階  
\*定員5名 教材費200円 要事前申し込み
- 古着を利用した小物制作教室～3/27(金)  
11：00～15：00 ほっと2階  
\*裁縫道具、生布

### 介護講座のお知らせ

今回の講座テーマは、「食と健康」についてです。衣食住という言葉があるように、人が生活するうえで「食」は、重要な要素のひとつとなっています。介護が必要となり、噛んだり、飲み込んだりが上手く行かなくなっても、現在は介護食というものが開発されご家庭でも入手することができます。

今回の講座は、コープさっぽろのご協力のもと、ご家庭で提供できる介護食の紹介と試食を行います。

また、普段の生活の中で私たちが気をつけなければならない、食生活についてもアドバイスを頂きます。

日時：3/26(木) 13：00～  
 場所：ほっと2階  
 定員：20名。

参加無料



第4回開催の食講座

### 予告 これからの講座のご案内

- ◎「身体イキイキ PT西島講座」  
4月から新しく、理学療法士による講座が開講します。いつまでも、イキイキと元気に住み慣れた地域に暮らし続けられるよう、医療の専門職がE-SAS(イーサス)という評価システムに基づいて、個別にアドバイスをを行います。  
入場無料。定員20名。動きやすい服装でお越しください。  
日時：4/23(木)14：00～16：00ほっと3階

### ◎3月のほっとカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

は、休館日  
 は、寺子屋の日  
 は、運営委員による講座の日

\* 開館時間は、10時～16時まで

「ほっと」の活動内容やお知らせは、北ひろしま福祉会のホームページからもご覧いただくことができます。

<http://www.kitahiro-fukusikai.or.jp>