



家に閉じこもってる
場合じゃないべ！

市には、高齢者が自立した生活を送れるよう介護・認知症予防につながるプログラムがいろいろあります。下の写真はそのほんの一部。ほかにも認知症予防講座(出前講座も)、パワーリハビリ、太極拳教室、ニコピン倶楽部などありますので、詳しくはお近くの地域包括支援センターにお尋ねください！
※地区により実施事業が異なります



転倒予防教室(厚田区)



おやじの料理教室(旧石狩市域)



おげんき塾(旧石狩市域)
地域の会館を利用した高齢者の活動の場。



いきいき体操(浜益区)
浜益発オリジナル体操。「北国の春」の音楽に合わせて体を動かします。



6/1(水)一斉スタート!
まちかど介護相談所

| 事業所名 | 住所・電話番号 |
|---------------------------------|------------------------|
| リフレッシュホーム和みの家 リフレッシュデイサロン温楽堂 | 花川南10-1-12 ☎73-0444(代) |
| グループホームはまなす石狩 | 花川北6-1-68 ☎76-2201 |
| デイサービスさとおり | 花川南10-2-145 ☎75-8677 |
| デイサービスセンター四季彩館 | 樽川3-3-70 ☎76-1230 |
| グループホーム樽川ふれあい館 | 樽川3-2-67 ☎75-1165 |
| グループホーム樽川ふれあいくらぶ | 樽川3-3-31 ☎72-7717 |
| グループホーム樽川ふれあいはうす | 樽川3-2-97 ☎75-1167 |
| デイサービス エルサ | 花川南6-1-111 ☎72-5757 |
| グループホームひなた | 花川南2-6-118 ☎74-9646 |
| デイサービス我が家 | 樽川91-129 2階 ☎76-6902 |
| あいしい介護相談センター | 花川北5-2-106 ☎74-2221 |
| すまいる石狩 | 親船東2-1-70 ☎62-3911 |
| グループホームはなかわ | 花川東1-3-12 ☎76-2877 |
| デイサービスクオレ花川中央 | 花川南1-1-230 ☎73-6118 |
| ふれあいクリニック 通所リハビリ | 花川南10-3-1-1 ☎72-2882 |

- ▶ 高齢者の方にとって幸せなのは、住み慣れた地域に暮らし、自立した生活を送ること。そのためにも、必要なのは地域の方の見守りや支えではないでしょうか。そこでご参加いただきたいのが「**認知症サポーター養成講座**」です。認知症の方あるいはその家族を地域の方に見守っていただくため、まずは認知症について理解してもらおうという取り組みです。町内会や学校、企業などへ出前講座も行いますので興味のある方はぜひご連絡ください。

- ▶ 6月1日(水)からは市の認証を受けた市内16の介護保険事業所で、石狩市協働事業提案制度に採択された「**まちかど介護相談所**」が開設されます。介護に関してもっと気軽に相談できる場所を地域の中に増やしていこうという取り組みの一つです。

みんなで
認知症サポーター
になろう!



「オレンジリング」は
サポーターの証

石狩初のFMラジオ番組

Isnikari Platto Radio〜Ganpin〜

市では、まちの魅力を多くの方に伝えようと、これまでもインターネットやコミュニティFMなどさまざまなメディアを積極的に活用してきました。6月からはこれらに加え、新たにFMラジオ番組を制作し、さらなる情報発信を行います。

●番組コンセプト
石狩をみんなで「プラ」つとしよう！
石狩のお勧めを、この番組でさまざまな角度からプランニング！
私たちが、石狩をお勧めするカリスマプランナーになりたい！という意味も込めています。

AIR-G
80.4 FM HOKKAIDO

6月7日(火)
12:30~ON AIR

- 放送期間 6月~平成24年3月(全43回)
- 放送日時 毎週火曜12:30~12:55
- 放送局 AIR-G'札幌80.4MHz



番組を制作するのは、国の緊急雇用創出推進事業で採用された3人のスタッフたちです。

- ・パーソナリティー 松本 京子さん(写真中央)
- ・ディレクター 吉田 知也さん(写真左)
- ・アシスタントディレクター 相馬 恭兵さん(写真右)

—皆さんはラジオ番組の制作は初めて？

吉田 いえ、私は以前、ラジオの仕事の経験があります。前職はゲーム音楽を作る仕事でしたが「またラジオの仕事がしたいな」と思っていたらこの話を聞き、応募しました。

松本 私もラジオ番組に出演していました。その経験を生かして司会業もしていました。でも、いろんな方に出会えるラジオはやっぱりいいなとあらためて思っています。ラジオに戻ってきました(笑)。

—どんな番組にしたい？

吉田 石狩は本当に魅力の多いまちです。食べ物、歴史、文化、石狩湾新港、それに子育て環境にも独自のものがありますよね。あらゆる方向から石狩に迫る番組にぜひしたいです。

松本 石狩には温かくて、すてき



な方がたくさんいらつしやるんですよ。番組ではそんな方たちの「生の声」をお届けしたいと思っています。スタジオを飛び出して、現地レポートを目玉にしたいですね。

相馬 僕は石狩育ち！だから市民のための情報発信もできたらと思っています。

—番組制作におけるそれぞれの担当は？

松本 私はパーソナリティーです。ですから目下、初心にかえって発声練習や取材の仕方、マイクの使い方など勉強中です。

吉田 私はディレクターです。番組の企画を立てたり、構成を考え

たり、どんな音楽をかけるか考えたりします。あと、取材してきた音声の編集やスタジオ収録などもあります。

相馬 僕はアシスタントディレクターで、企画も考えますが、番組と連動してウェブを立ち上げる予定なので、そちらの運営も担当します。

吉田 実際、企画に関しては3人でいろいろアイデアを出し合って進めていくつもりです。ちなみに私と松本さんは食べるのが大好き。すでにあれこれ石狩グルメのチェックが始まっています(笑)。

—最後にそれぞれ抱負を聞かせてください。

吉田 インターネットでもラジオが聞けるようになり、より多くの方に聞いてもらえるチャンスが広がりました。数あるメディアの中でもラジオは人と人との結びつきの強いメディアですから、その特性を生かしつつ、そこからまちのイメージがさらに広がるような番組を作りたいです。

相馬 吉田さんに「まずは僕たち

自身が石狩を好きになろう」と言われ、なるほどと思います。実は石狩市民なのに、石狩鍋に山椒が入っていることを知りませんでした。逆に二人に教えてもらうこともあつて僕自身、いま新鮮な気持ちでまちと向き合っています。その成果を、番組を通して発信できればいいですね。

松本 私はパーソナリティーとして、自分が感動したことを素直に伝えることを大切にしていきたいです。これから番組を通して、いろんな方とお会いできると思うと本当に楽しみです。はりきって市民の皆さんのところへマイクを持ってまいりますので、そのときはどうぞよろしく願います！

