

『石狩いきいきフェスタ 2017』

～いつまでもこのまちでくらししていくために～

10月21(土)・22(日) りんくる(花川北6-1)

広報いしかり

10月号 P4.5

講演会「笑いがもたらす健康効果」

21(土) 13時30分～15時

「講演会」

「脱パンツ健康法」でお馴染の丸山先生を講師に迎え笑いがもたらす健康効果について共催 北海道

五輪橋マタニティクリニック
医師 丸山 淳士氏



「笑いヨガ体験」
一緒に笑って元気に！

笑いヨガクラブ
代表 植田 美之氏



「あへあほ体操」

22(日) 9時30分～10時30分

考案者「しものまさひろ」氏を講師に迎え、

簡単な体幹トレーニングを！

当日はソフトバンクでお馴染み

Pepper(ペッパー)も体操をレクチャーしてくれるよ！

※「あへあほ体操 for Pepper」は、ソフトバンクロボティクス社の Pepper を活用し、あへあほ本部と株式会社アジェンダが独自開発したアプリケーションです



Pepper(ペッパー)による介護予防

11時～15時

Pepper が引き続き、介護予防の視点で取り組める簡単な体操などを指導。



基調講演「マチはヒト。ヒトを笑顔に。」

～イラッとしたら、笑えるチャンス～

22(日) 11時～12時30分

お笑いコンビ「オクラホマ」の、河野真也さんを招き、お笑い芸人ならではの視点でご講演いただきます

コチラのみ花川南コミセン
(花川南6-5)

↓↓↓下記3つは、お申し込みが必要です↓↓↓

NHK講師による 「ラジオ体操講習会」

日時 21(土)9時30分～12時

持ち物 上靴、飲み物、タオル

申込 スポーツ健康課

電話 72-6123

平日9時～17時(電話のみ)

※定員70人。動きやすい服装で

講師

多胡 肇氏



アシスタント

清水 沙希氏



※希望者は登録料2000円で、ラジオ体操指導員の資格を取得できます。(申込時にお伝え下さい)

市内のサービス付き高齢者向け住宅などの 「高齢者施設見学バスツアー」

どんな所なのか気になるけれど、なかなか入りにくい…そんな高齢者向け住宅などの施設を見学してみませんか？

日時 21(土) 15時～16時30分

集合 りんくるロビー 先着15人

申込 実行委員会事務局(有)アット内

電話 62-8100 FAX 62-8101

主催 石狩いきいきフェスタ実行委員会

共催 石狩市

いしかり医療と福祉のまちづくりひろば

後援 (社福)石狩市社会福祉協議会

石狩商工会議所

ポスター、チラシ製作 KIKI～for Moms&Kids～

映画「妻の病」上映会

2014年伊勢真一監督 ヒューマンドキュメンタリー映画「妻の病—レビー小体型認知症」。舞台は四国・南国市。そこで暮らす1人の医師と、認知症の日々を生きる妻との「いのち」を巡る物語

日時 22(日)

① 9時～ ② 11時～

③ 13時～ ④ 15時10分～

チケット 前売券 700円

当日券 1000円

定員 各回60人

チケット取扱い

実行委員会事務局(有)アット内

電話62-8100 FAX 62-8101

※前売券は、上映回を指定のこと

『石狩いきいきフェスタ 2017』

～いつまでもこのまちでくらししていくために～

広報いしかり

10月号 P4.5

21(土)

腸の働きを学ぼう

12時～13時

DVDを鑑賞し、腸の模型を見ながら腸の働きと関連を学びませんか？

♪うたごえ喫茶

14時～16時

懐メロを
皆で一緒に歌いましょう

紙芝居

「いしかり成年後見ものがたり」

13時～13時30分

石狩後見サポートーズが紙芝居や歌で成年後見制度を紹介

3色パステルアート体験コーナー

13時～16時

赤・青・黄の3原色を使って描く、誰もが気軽に楽しめるアートセラピー

素敵なポストカードが1枚できます

定員 先着順50組

費用 500円(材料費)

頭と体の体操コーナー！

リハビリスタッフにご相談！

13時～16時

握力やバランスの測定。飲み込みや聴覚・日常の動作についてもご相談ください。一緒に頭と体の体操をしましょう！

※最新のストレッチマシンを体験できます

両日

パネル展 終日

健康・介護・福祉などに関する情報を展示。石狩翔陽高校による展示も

健康度測定コーナー

肺年齢、骨密度(女性限定)、体組成、血圧、脳年齢をチェック！

21(土) 13時～15時30分 各測定器、先着25人に整理券を配布

22(日) 10時～12時、13時～15時 先着20人に整理券を配布

22(日)

歯っぴーライフコーナー

10時～15時

歯科医師、歯科衛生士によるお口の健康相談や、口臭・かむ力・虫歯菌を測定 ※お土産付き！

子どもの居場所づくり

フォーラム

13時～14時30分

地域で食事支援(子ども食堂)や学習支援を実施している市民団体などによる活動の報告

食生活改善推進員による

展示コーナー 10時～14時

1日に必要な野菜量について、野菜レシピの紹介や展示など。

藤女子大学学生考案

「ヘルシー弁当」の販売

12時～13時 1つ500円

※無くなり次第終了

救急応急処置講座 13時～16時

心肺蘇生法・AEDの取り扱いなど

身体測定ランキング

13時30分～14時30分

表彰 14時30分～(順位決定後)
握力などの測定を行い、上位の方には景品をプレゼント！

チャリティーフリーマーケット

10時～15時 (雨天中止)

各店舗の売上げの1割は、共同募金などへ寄付します。

※出店者の受け付けは終了

※バルーンパフォーマーが来るよ

終活に関する寸劇

12時30分～13時

「終活サポートーズいしかり」が保険・遺言・相続・葬祭など、終活に関する情報を寸劇でご紹介します。

終活コーナー 展示

9時～16時

遺言・相続・葬祭・生活設計・お墓など、大切なことから、自分で決めたい！これから必要になる情報や知識をご紹介します。

※弁護士のなどの

無料相談も実施

エンディングノート

書き方セミナー

10時～10時45分 先着30人

何から書けばいいの？

何を書いたらいいの？

書き方について学びます

協力：終活サポートーズいしかり

※エンディングノートがもらえます

(30部限定)

認知症サポーター養成講座

13時～14時30分

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」の輪を広げましょう！

【1日目】10月21日（土）

NHK講師によるラジオ体操講習会

・内 容： NHK講師「多胡 肇」氏とアシスタントの「清水 沙希」氏によるラジオ体操講習会

・会 場： 花川南コミュニティセンター ・参加者： 58名



講演会「笑いがもたらす健康効果」＜第1部＞

・内 容： 五輪橋マタニティクリニック医師「丸山 淳士」氏による「笑いがもたらす健康効果について」の講演

・会 場： りんくる（2階交流活動室） ・参加者： 70名



講演会「笑いがもたらす健康効果」＜第2部＞

・内 容： 笑いヨガクラブ代表「植田 美之」氏による「笑いヨガ」の体験

・会 場： りんくる（交流活動室） ・参加者： 70名



【二日間共通】

健康度測定コーナー

・内 容： 肺年齢、骨密度（女性限定）、体組成、血圧、脳年齢チェック

・会 場： りんくる（1階検診室） ・参加者： 延べ 276名



救急応急処置講座

・内 容： 石狩市防災マスター連絡会による心肺蘇生法・AEDの取り扱いなどに関する講習

・会 場： りんくる（1階ロビー）



パネル展

・内 容： 健康・介護・福祉等に関する展示のほか、石狩翔陽高校看護福祉科による展示

・会 場： りんくる（1階ロビー）



石狩いきいきフェスタ2017 ～ いつまでもこのまちで暮らしていくために ～

【2日目】10月22日（日）

基調講演「マチはヒト。ヒトを笑顔に。～イラッとしたら、笑えるチャンス～」

・内 容： お笑いコンビオクラホマの「河野 真也」氏による、お笑い芸人ならではの視点で笑いについての講演

・会 場： りんくる（交流活動室）

・参加者： 72名



藤女子大学学生考案「ヘルシー弁当」の販売

・内 容： 藤女子大学の学生が考案した2種類の「ヘルシー弁当」を販売（1つ500円）

・会 場： りんくる（1階ロビー）

・50食 即完売！



歯っぴーライフコーナー

・内 容： 歯科医師、歯科衛生士によるお口の健康相談や口臭・かむ力・虫歯菌の測定

・会 場： りんくる（1階ロビー）

・参加者： 70名



あへあほ体操・ペッパーによる介護予防

・内 容： 体操考案者「しもの まさひろ」氏による簡単な体幹トレーニングと、あへあほ体操もできる「ペッパー」が、介護予防の視点で体操を指導

・会 場： りんくる（交流活動室ほか）

・参加者： 60名



食生活改善推進員による展示コーナー

・内 容： 1日に必要な野菜量を学べるほか、野菜レシピの紹介と栄養などに関する展示

・会 場： りんくる（1階ロビー）



このほかの催し（うち一部をご紹介します）



認知症サポーター養成講座



リハビリスタッフにご相談



成年後見サポーターズ 紙芝居



子どもの居場所づくりフォーラム



最新ストレッチマシンの体験



終活に関する寸劇



エンディングノートの書き方セミナー



チャリティフリーマーケット