

令和4年1月9日（日）

14:00 2階会議室

## 令和3年「歩む会」12月の記録

### 議題

#### 1 12月で実施した行事

(1) 12 / 1 (水) いきいき体操 09:30～11:00

\* かみかみ百歳体操、いきいき百歳体操、手話、ちとせ de リズム体操

(2) 12 / 2 (木) 1年生との交流会 10:00～12:30

\* 昔の遊び大会、前日の大雨が嘘のような天気になった。先生方が一生懸命に準備し可愛い

生徒たちもゲームに夢中なり頑張っていた。我々も昔に帰り、大変楽しかった。

(3) 12 / 3 (金) ノルディックウォーキング 09:30～11:00

\* 雨のため中止

(4) 12 / 6 (月) タブレット教室 10:00～14:00

\* 「歩む会」主催：「歩む会」独自で世界遺産キウス周堤墓群をバチャル観光で実施した。

1名が現地で案内人になって説明とカメラマンの一人二役を努め残り6名会館で観光旅行を堪能した。世界遺産キウス周堤墓群を初めて見たものが多く感動していた。次回をお楽しみに。

(5) 12 / 8 (水) リハビリ教室 09:30 (北星) 09:30～11:00

\* 北星病院：認知症の予防について～若々しく過ごすために～

\* 「歩む会」：かみかみ百歳体操、いきいき百歳体操

(6) 12 / 9 (木) タブレット教室 14:00～

\* グループオンラインフィットネス：会館で実施する。体操、タブレット操作

(7) 12 / 10 (金) ノルディックウォーキング 09:30～11:00

\* 平和橋折り返し

(8) 12/13 (月) ボッチャサークル 09:00~12:00

\* 会場：総合福祉センター4階 403号室で実施された。

(9) 12/13 (月) リーダー会議 6名 13:30~14:30

ア 現在の問題点：北海道庁 高齢者通いの場 ICT活用推進モデル事業について：

\* 会場設置要員の集合時間 09:00

\* 感謝祭の準備：準備委員：阿部、金澤、大川、堂坂、榎並、山田

イ コロナと熱中症対策：オミクロンの対策はまだ出ていないが、現在の対策を維持する。

ウ 1月の計画：「歩む会」連絡版参照

(10) 12/15 (水) いきいき体操 09:30~11:00

\* かみかみ百歳体操、いきいき百歳体操、脳トレ

(11) 12/16 (木) タブレット教室 14:00~

\* グループフィットネス：体操、タブレット教育（写真、電話、ビデオを通话）

(12) 12/17 (金) ノルディックウォーキング 09:30~11:00

\* 平和橋折り返し

(13) 12/17 (金) 千歳市介護予防サロン事業、運営費補助交付手続き等における  
説明会について 14:00~15:00

\* 会場：労働会館 1名

(14) 12/20 (月) タブレット教室 10:00~12:30

\* ホクノー健康ステーション体験（ヨガ体操）、クリスマス特別企画のセッティング

(15) 12/22 (水) いきいき体操・感謝祭 09:30~11:00

\* いきいき百歳体操、守らなければいけないルールについて話す。感謝祭に15名参加

(16) 12/24 (金) ノルディックウォーキング 09:30~11:00

\* 武道館折り返し

(17) 12/24 (金) タブレット教室 11:30準備開始 13:30~15:00

\* 計画中：クリスマス特別企画「楽器演奏」 会社側3名、介護予防サロン1名

稲穂 8 名 それぞれ参加 稲穂楽器はバイオリン

\* 3 町内会が同時、合同でオンラインコンサートを実施した。

(18) 12 / 25 (土) タブレット教室 09 : 30 ~ 11 : 00

\* 子供クリスマス (餅つき) 大会をオンラインで発信する。

2 報告 12 / 27 (月) 12 月の月間報告を介護予防センターに提出した。

3 1 月の町内外情報

(1) 1 / 11 (火) 介護予防教室 (富丘) 09 : 45 ~ 11 : 30

(2) 1 / 18 (火) 介護予防教室 (祝梅) 09 : 45 ~ 11 : 30

(3) 1 / 19 (水) 介護予防教室 (花園) 09 : 45 ~ 11 : 30

(4) 1 / 27 (木) 健康教室 (北星病院) 13 : 00 ~ 14 : 00

(5) 1 / 31 (月) ボッチャサークル 09 : 00 ~ 12 : 00

4 北海道庁 高齢者通いの場 ICT 活用推進モデル事業について

タブレットを使い始めて、はや 3 ヶ月電源の ON, OFF を悩んでいた人達が、今ではラインで年末の挨拶を絵文字で送ってきます。ZOOM でキウス観光や餅つき大会など楽しみました。

後 2 か月どんな発展をするのか楽しみです。