

終活・生前整理について

講師：行政書士エイド 苫小牧共同事務所

これまでの人生をふりかえり、これからの人生を有意義に過ごしていくための「終活・生前整理」について行政書士の先生から御講話いただきました。また、遺言書の書き方についても教えていただきました。

参加者はメモを取りながら、我が身の事と考え真剣に話に聞き入っていました。

行政書士による出前講座（無料）
受付しています



桜木町町内会ふれあいサロンの様子



真剣に話に聞き入っていました

事故・ケガにご注意ください！

凍結路面での転倒事故が発生しやすくなっております。社協に登録しているサロンは、サロン参加中はもちろん、往復途中でのケガへも保険対応となっております。万が一事故やケガがありましたら、社会福祉協議会へご連絡ください。



サロン更新手続きにご協力をお願いします

社協に登録するふれあいサロンの更新時期となっております。サロンに関わる保険加入のため、次年度初回のサロン開催の1週間前までに更新手続きをお願いいたします。

★未加入のサロンの新規登録も受付しています★



3 すべての人に
健康と福祉を



11 住み続けられる
まちづくりを



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

苫小牧市社会福祉協議会は
持続可能な社会の実現に向けて
SDGsを支援しています。



ふれあいサロン通信



発行者：苫小牧市社会福祉協議会 地域福祉課

住所：苫小牧市若草町3-3-8

電話：84-6635

令和8年2月発行

No.31

しゃきょうベース

社協BASE ご紹介

お茶を飲みながらおしゃべりしたり、休憩したり、勉強や地域の交流の場としてご利用いただける場所を表町にオープンしています。また、「誰に相談したら良いんだろう」と感じるような困りごとなど、相談も受付しています。



● 各種相談会も実施中！

▶ 行政書士相談会 終活や相続など
お気軽にご相談ください

協力：行政書士エイド 苫小牧共同事務所



2/13(金) 3/13(金)
10:00~12:00

終活・相続・お墓・死後のことについて等、お気軽にご相談ください

▶ 健康相談会 体の気になること相談してみませんか？

協力：医学博士 松嶋喬先生（元市立函館病院院長）

2/20(金) 3/27(金)
10:00~12:00

血圧の数値や健康診断や血液検査の結果等をご持参ください



住所：表町2丁目2-9 長山第2ビル1階
家具の岡山さん隣・ホテルドーミーイン向かい
月・水・金 OPEN 10:00~16:00



ふれあいサロンや町内会等への
出張出前講座 & 相談会も随時受付しています（無料）
お気軽に社会福祉協議会へお気軽にお問合せください

ふれあいサロンで実施した 出前講座をご紹介します

食育講話 ウィンナーの飾り切り教室



講師：日本ハム株式会社

前半は食育に関する講話が行われ、健康と食事の大切さについて学びました。後半は「ウィンナーの飾り切り体験」を実施。講師のレクチャーを受けながら、ウィンナーを使ってゾウやコアラ、お花などの飾り切りを行いました。

参加者は熱中しながら真剣に飾り切りを行い、「可愛くできたね」

「孫に見せたいな」などの感想もあり、楽しんで参加していました。



切り方のレクチャー中



第八区自治会「ふれあいサロン」の様子



真剣に
取り組む
参加者



記念撮影

もしもシートについて



講師：苫小牧市社会福祉協議会

「もしもシート」は、苫小牧版のコンパクトなエンディングノートで、「自分自身について」「もしもの時の対応について」「自分が亡くなった後のことについて」など、もしもの時に活用できる情報がつまっているシートです。

サロン参加者に「もしもシート」の説明と記入の体験をしていただきました。これをきっかけとして、もしもの時に備えてご自身の今後について考える機会となりました。

もしもシートについて説明中



花園町内会「サロン花園」の様子
もしもシートの記入体験中



社協職員が訪問したサロンの一部について紹介いたします
★ サロンで実施してみたい出前講座がありましたら ★
社会福祉協議会までお問合せください

楽しく認知症予防



講師：苫小牧市介護福祉課

講師の講話の中では、認知症の病気についてやその予防法、脳の活性化について話があり、クイズを交えながら楽しく学びました。

途中「コグニサイズ」と呼ばれる、頭と体を同時に使う運動を参加者全員で体験しました。参加者からは、「難しかったね」「頭が疲れたけど良い運動になったわ」など感想がありました。

頭の体操!!



啓北町内会ハートフル啓北の様子



しりとりをしながら運動中

交通安全教室



講師：苫小牧市市民生活課

交通指導員から、高齢者に多い事故についてや、自転車や歩行時の注意点などについて、写真や映像を見ながら教えていただきました。参加者からは「注意しているつもりだったけど、これからも交通安全を意識しようと思う」という感想や、「慣れている道こそ気をつけようね」と声を掛け合っている方もいました。

講座の最後には「交通安全ズンドコ節」をみんなで歌って踊って盛り上がりました。



社協ふれあいサロンの様子

写真を見ながら交通時の注意点を学んでいます

