

# あおぞら新聞



発行／2025年12月15日  
 社会医療法人北斗  
 カンタキあおぞら  
 帯広市西18条南4丁目15-10  
 TEL: 0155-36-7723  
 編集責任者: 大島 正夫

2025年冬号

皆様が気軽に集い、憩える  
場所をつくります

カンタキあおぞらが入るほくと自立支援ホームの建物1階を、地域の皆様誰もが集い憩える場、共生型地域福祉拠点として来年5月のオープンを目指し整備します。

共生型地域福祉拠点では、講演会や集会が出来るセミナールーム、体操やミニコンサートなどを行える多目的スペース、セルフサービスでお茶やコーヒーを飲みながら寛げるカフェスペース、またカフェスペースの一角には駄菓子屋をオープンする他、回廊になつている通路の壁には絵画や写真などを展示できる展示スペースを設けます。誰もが利用でき、多世代間交流が生まれる場として皆様に活用いただきたいと思います。

## 説明会スケジュール

1回目	2月3日(火)	14:00～14:30
2回目	2月5日(木)	19:00～19:30
3回目	2月7日(土)	10:30～11:00

場所: 帯広市西18条南4丁目15番10号  
 ほくと自立支援ホーム 4階多目的室

地域の方を対象とした説明会を左記の日程で行う予定です。予約は不要です。是非お越しください。

次号のあおぞら新聞では共生型地域福祉拠点の詳細をお知らせ致します。

## 生活支援 コーディネーターが 変わりました

カンタキあおぞらは帯広市から委託され、広陽・若葉圏域の生活支援コーディネート事業を行っております。10月に担当のコーディネーターが石川里美から大島正夫に変更になりました。

地域の困りごとや心配事、またボランティア活動などに関する問い合わせは、カンタキあおぞらの大島宛にご連絡ください。

ご高齢の方をはじめとした地域の皆様が、住み慣れた場所で不便なく安心して暮らし続けることが出来る環境づくりのため、全力を尽くして参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



## 介護サービスの かんたん体操教室

11月5日(水)、弥生町内会婦人部が主催する勉強会で、生活支援コーディネーターの大島より「介護サービスあれこれ」と「ちょっとした支え合いサポーター」についてお話をさせていただきました。また、十勝リハビリテーションセンターの理学療法士である荒さんが、多くの女性が悩む「尿漏れ」を予防する体操をスライドで説明しながら皆で実践しました。



医療や介護・福祉に関する講演や専門家による体操教室の依頼を受けしております。是非、お気軽にご相談ください。

## サロンあおぞら

地域交流サロン「サロンあおぞら」は、「体操」「脳トレ」「ボッチャ」「カラオケ」の4つのサロンを来年も開催します。冬はつつい家にとじこもりがちになり、体力、特に足腰の筋力が弱ってしまいます。1月のサロン予定表を掲載しておりますので、是非、この機会を利用して家から一歩外に出てみませんか？

### 1月の予定表

#### 元気はっつ体操\*

(毎週月曜日)

19日(月)	14:00～15:30
26日(月)	10:30～12:00

#### ちょこっと頭のたいそう\*

(月1回)

15日(木)	14:00～15:30
--------	-------------

\*「元気はっつ体操」と「ちょこっと頭のたいそう」は茶話会も実施。

#### 楽しいボッチャ

(隔週金曜日)

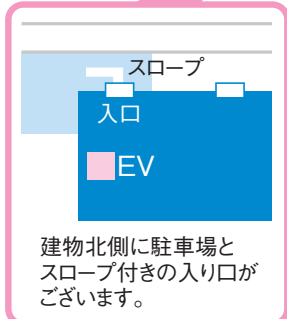
16日(金)	13:00～14:30
30日(金)	13:00～14:30

#### はっぴーカラオケ

(隔週金曜日)

9日(金)	13:00～15:00
23日(金)	13:00～15:00

春駒通



弥生新道(西18条)  
 ●郵便局

柳月  
トスカチーナ

〒080-0028  
 帯広市西18条南4丁目15-10  
 ☎0155-678911

## サロンあおぞら

日時

2025年12月26日(金) 13時～15時

場所

ほくと自立支援ホーム4階  
 (帯広市西18条南4丁目15-10)

定員

小学生 12名(事前予約をお願いします)

\*見学(応援・観戦)はどなたでもできます

予約・問い合わせ

0155-36-7723(山本・大島)



## 冬休みはボッチャで 遊ぼう！

サロンあおぞら冬休み企画として、地域の小学生を対象にしたボッチャ交流会を開催します！隔週金曜日に開催しているボッチャサロンのメンバーが遊び方を教えますので、全くボッチャを知らない子供たちも大歓迎です。遊び方が分かったらチームに分かれてゲームをしましょう！



「カンタキあおぞら」って何？（第三弾）

「入浴サービス」



カンタキあおぞらが提供している基本の4つのサービスについては今年のおおぞら新聞5月号でご紹介しましたが、そのうちデイサービス（通い）では介護士による介助入浴のサービスを行っております。施設には身体が不自由な方でも椅子に座ったまま入浴できるリフト（写真）がついた浴室があり、ご自宅のお風呂ではお湯につかれない方はもちろん、車いすの方でもリフトを使って湯船につかることができます。寒い冬は湯船で温まりたいですね。



「星の庭」で花に癒されました！

9月初旬、北斗福祉村内にあるガーデン「星の庭」へ利用者様とドライブに出かけました。

暑さも和らぎ秋風が心地よく感じられる季節、「星の庭」までの車中、皆さんは季節の移ろいを車窓から楽しみながら話に花を咲かせました。

「星の庭」では、季節ごとに表情を変える花に囲まれて写真を撮ったり、「あの花の名前知っている？」などと談笑しながら楽しいひと時を過ごし、皆さんの表情もすっかり和やかに。いくつになっても花や植物には癒されます。



オカリナサークル「ひだまり」の演奏に感動！



10月8日（水）に少し遅い敬老の日のプレゼントとして、オカリナサークル「ひだまり」さんがカンタキあおぞらを訪問。約40分間、「ふるさと」など懐かしい曲も織り交ぜながら皆さんの曲を披露してくれました。



オカリナの美しい音色に涙ぐむ利用者様も。時間の流れを忘れるようなひと時をプレゼントしてくれました。

心温まる時間  
笑顔でクリスマスの  
モチーフ作り



11月末、すっかりクリスマス飾りで彩られたお部屋で、利用者の皆様と一緒に雪だるまをモチーフにした置物づくりをしました。「もうこんな季節なんだね」と年末を

実感しながら、皆さん真剣な表情で製作に取り組んでおられました。クリスマス期間中は特別メニューの行事食を提供するなど、寒い季節ですが、利用者の皆さんの心が温まるようなイベントを行っています。



人生、十人十色

引越しの達人！

転勤族の旦那様を支えた人生。

今回お話を伺ったのは、戦時中の昭和18年生まれ、今年で82歳になる伊藤ミエさん。いつもハキハキとお話になり、お洒落で上品なイメージ。とてもお若く見えます。

滝川市で長女として生まれたミエさん。徴兵された父が傷病兵として無事に帰還したことが唯一残る戦争の記憶です。

ミエさん3歳の時、祖父母が開拓していた畑作地を父が継ぐことになり、母と2歳差の弟と家族4人で大樹町の大地地区へ転居。道を挟んだ2面の土地は、幼心にかなり

広大だったと記憶しています。父は兵役の時に発症した神経痛により自ら畑作はできず、使用人を雇って豆類、大麦、じゃがいもなどを育てていたそうです。もちろん機械など

無い時代、馬を使って農耕しており、ミエさんも小学校から帰ると馬の世話など家の手伝いをしていました。

ミエさんが中学生の時、後継者を探していた大樹町内の食糧品店を父が継ぐことになり離農して街へ引越しました。これまでの生活とは一変、ミエさん自身も中学を卒業

すると、大樹高校定時制に通いながら父の食糧品店の御用聞き、今と言う営業として、自転車やオートバイで町内を走り回ったそうです。

昭和41年、ミエさんが23歳の時、親戚の引き合わせで帯広税務署に勤める男性と結婚。結婚後すぐに、旦那様が滝川税務署に異動となり、

ミエさんも一緒に滝川へ。結婚から

1年後、2人の間に男の子が誕生

します。その後も、旦那様は札幌国税局、小樽、釧路、帯広と道内を巡りました。小樽勤務時代は札幌の琴似にある官舎から通ったので

札幌に住む期間が長く、旦那様が昇進する度に古い官舎からどんどん新しく広い官舎になったそうです。

人と話すのが大好きなミエさん。ご自身も札幌在住の昭和51年からブラザー販売に営業職として就職。勢いがあつた時代、ミシンや編み機だけはなく家電や宝石なども売りました。父の食糧品店時代に培った営

業力が活かされたのです。旦那様が釧路に勤務された時は、お子様の学校の関係でミエさんとお

子様は帯広に住み、旦那様は単身赴任されましたが、その後、帯広税務署に異動となり、帯広に家を建て家族で住まわれました。

しかし、その頃から、旦那様は小さい頃の集団接種が原因とされるがんを繰り返し患いました。それでも上

席統括官として仕事を続けていましたが、やはり治療に時間が必要になり、早期退官をされてご自身で税

理士事務所を開業。ミエさんの献身的な看病もあり、長く病と闘ってい

ましたが、令和2年、旦那様は霊

山へ旅立たれます。享年83歳でした。旦那様の意志は税務官となった息子

さんに継がれました。研修時代に出会った奥様と結婚して2人のお子

様にも恵まれます。そのお孫さん今では25歳。ご結婚されて帯広に住んでいるそうです。統括官として

退官され札幌に住む息子さんは、しばしば帯広のミエさんのもとへ。今は息子さん家族に会うのが楽しみになっています。

以前はお友達とよく旅行に行きました。遠いところではイタリアやハワイまで。国内旅行も大好きで何

度も沖縄へ行ったり、帯広市の国内姉妹都市との交流事業に参加したり、とにかくお話し好きなミエさん、

たくさんのお話しをありがとうございました。今でも常にはさみと針、そしてペンを持ち歩くミエさん。はさみと針は裁縫、ペンは日記などの記録用です。

これからも、そのペンでたくさんの思い出を記録しながら人生を楽しんでいただけたらと心から願っています。



## 利用者募集中

提供サービス

訪問介護

訪問看護

デイサービス（通い）

ショートステイ（泊り）

無料介護相談  
体験利用受付中

お気軽にお電話ください

☎0155-36-7723

看護小規模多機能型居宅介護 カンタキあおぞら

〒080-0028 帯広市西18条南4丁目15-10