

# 西東通信

令和3年  
4月発行  
発行者  
介護予防  
センター  
厚別西東



かよるん

## 特集 輝いている人

# いきいきスマイルシニア



でかけるかい札幌ボランティア相互協力会  
ふまねっと認定正会員インストラクター  
元気シェアサポーター  
サッポロスマイル体操普及サポーター



厚別北在住

山岸 数男さん ヨシ子さん

外出介助ボランティアやふまねっと教室の主催等、地域で活躍されている山岸ご夫妻。『いきいきスマイルシニア』でおられるご夫妻を取材しました。

数男さん七九歳、東京出身、元会社員。ヨシ子さん七三歳、日高出身、元調理師。ご結婚して五十年以上が経つ。

## 元気のヒケツ

数男さんボランティア活動をすること。ヨシ子さん体を動かして笑うこと。ヨシ子さんは退職後に大病をして『閉じこもりは駄目』と感じたとのこと。

## 『ふまねっと』を始めたきっかけ

数男さん年をとり、自分や外出介助ボランティア仲間の健康を考えるようになった。そのような時にふまねっとを知り資格を取得。この活動を広めるために教室を立

ち上げようと思った。ヨシ子さん勤めている時は二人で活動することがなかったのですが、今はいつも一緒に活動している。

## 活動を通して

ヨシ子さん皆さんが喜んでる姿をみると嬉しくなる。『楽しい気持ちにさせたい』それには会話が大事。大変なことがあっても『楽しくやりたい』と思えばついてくる。数男さん『仲間づくり』や『まとめ役』について話があった。ヨシ子さんから『何でも積極的に行う人だから、周りから頼られてます』との話も。

## 夫婦で活動していること

数男さん・ヨシ子さんぶつかることもあるけれど、共通した話題や活動があつていい。数男さんヨシ子さんは最良の『アシスタント』。

数男さんは新たに手話を勉強したいと意欲的。「私はもう勉強は嫌よ…」と笑顔のヨシ子さんでした。

山岸ご夫妻より PR  
笑いのたえない教室です。是非、来てください！

## スマイル&ふまねっと厚別北教室

毎週木曜日

10:00~11:30

受付 9:30~9:45

森林公園会館 1階和室

(厚別北4条4丁目1-5)

参加費 300円

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装

参加人数 8名

お申込み・問い合わせ先：

☎050-3379-0513

主催：でかけるかい札幌ボランティア

相互協力会

※感染予防対策を図り活動をしています



ご覧ください！

## かいごよぼう TV

予防センターの有志や厚別区で活躍しているが集結し『筋力トレーニング』や『シニアヨガ』等の動画を配信。

最新作は介護予防ドラマ。

今回、お話を伺った山岸ご夫妻も俳優としてご出演されております！

YouTube

