

西東通信

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
ふまねつと認定正会員インストラクター
元気シェアセンター
サッポロスマイル体操普及センター



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
つと教室の主催等、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

『ふまねつと』を
始めたきっかけ

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す
ること。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。

スマイル&ふまねつと厚別北教室

毎週木曜日

10:00~11:30

受付 9:30~9:45

森林公园会館 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!

You Tube



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！

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！

良い。数男さん・ヨシ子さんは最
かることもあるけれど、共通
した話題や活動があつてい
ます」との話も。

活動を通して

ん上げようと思った。
ち勤めている時は二人で活動す
ることがなかつたので、今はい
つも一緒に活動している。

ヨシ子さ

夫婦で活動していること

裏面もご覧ください