

# 四 恩 園



楽しく活躍

# 全世代活躍の街

社会福祉法人 北海長正会

常務理事 中川 浩一



## 「人口減少時代を迎える日本」

昨年の十二月になりますが、新聞に「二〇五〇年、道民三八二万人、全道一七九市町村全てで減少、六十七市町村で半数以下」という報道がされました。真っ先に北広島市と私が生まれ育った道東の美幌町の推計人口を見た記憶が残っています（確か美幌町の人口は半減しておりました）。北広島市は、二〇二四・六末現在で人口は五六、六七〇人、二〇〇五年（平成一七年）の六〇、六七七人をピークに減少に転じ、二〇五〇年の北広島市の人口は四二、〇〇〇人程になると推測されていました。本年四月、経済界有志らでつくる民間団体「人口戦略会議」は全国の四〇％超にあたる七七四自治体で人口減少が加速し、将来的に「消滅の可能性がある」との報告書を発表しました。昨年三月、「北海道ポールパークFビレッジ」が開業しましたが、今後の人口推計にどのような影響が出るのか期待したいところです。

## 「二〇二五年を飛び越えて二〇五〇年問題」

つい先ごろまで「二〇二五年問題」と言われておりました。国民の三人に一人が六十五歳以上、五人に一人が七十五歳以上となり、六十五歳以上の人口が三、五〇〇万人に達します。二〇二五年問題は、「団塊世代」と呼ばれる世代の人たち全員が七十五歳以上の後期高齢者になる

ことで起こる問題を指し、具体的には①社会保障費の負担が増える、②介護者が増加する、③人材不足が起きる、④医療体制の維持が困難になる……などがあげられています。

最近、国が警鐘しているのは「二〇五〇年問題」です。二〇四五年には高齢化のピークが訪れ、六十五歳以上の人口が最大になります。日本人人口が一億人を切り、減少の一途をたどると予想されています。二〇五〇年問題は、人口が減少に伴い、全人口の約四割を六十五歳以上の高齢者が占めるため、労働力となる人口が少ない超高齢者社会となることから社会保障費の増大、労働力の不足、過疎化が一層進むと言われています。

## 「北広島市の人口動態・高齢者の状況」

北広島市はどうでしょう。人口推計と将来推計を調べてみました。二〇二三年度末（令和五年度末）の総人口は五六、九五〇人、六十五歳以上人口は一九、三九八人、高齢化率は三四・一％です。後期高齢者（七十五歳以上）人口は二〇、一八〇人、後期高齢者比率は三七・九％です。全国の高齢化率は二九・一％（後期高齢者比率一六・一％）。ともに北広島市は全国平均を上回っています。二〇四〇年度（令和二十二年）の推計も調べてもらいました。北広島市の高齢化率（六十五歳以上）は

四二・二％、後期高齢者比率は二四・八％と推測されています。（私は七十九歳、後期高齢者にカウントされているはず）

人口減少、超高齢化に歯止めをかけるということは容易なことではありません。国は今、①多様な就労・社会参加、②健康寿命の延伸、③医療・福祉サービス改革を共に考え実行しましょうと進めています。良く聞くフレーズとしては「地域共生・地域の支え合い」「人生一〇〇年時代」「健康寿命の延伸」「介護予防、フレイル対策、認知症予防」「ロボット・AI・ICTの活用」等です。皆さんもいくつかは聞いたことがある筈です。

## 「誰もがより長く元気に活躍する街へ」

北海長正会は法人設立（一九七六年）から「場の提供」を意識してまいりました。道内の障害者（児）へ「リハビリテーション」を提供した北広島リハビリセンターを皮切りに、市内高齢者へ「入所サービス」と「在宅福祉サービス」（ショートステイ、ヘルパー、デイサービス）を兼ね備えた四恩園の開設、ふれて・ともに・みなみには制度内事業に「交流・居場所づくり」「新たな住まい」を付加しました。

これから人生一〇〇年時代を迎えるにあたって「年齢を問わず自分らしく活躍」しなければならない時代がやってきました。法人では「フィットネス」を通じて「人のつながりを通じた健康づくりの場」を提供していきたいと準備を進めています。この先も「この街、みんな元気だなぁ」「なんか楽しい街だぁ」「この街に住んでいて良かった」、そんな街であってほしいものです。これからも地域の皆様、関係者皆様と繋がり、誰もが安心して暮らせる地域を目指してまいりますのでよろしくお願ひ申し上げます。

追記：そうそう、最近、各地で行われるイベントに訪れる子供たちの数がすごいぶん増えてきましたね。



# 第1回竹山桜まつり



五月十八日（土）満開の八重桜の中、第一回竹山桜まつりが開催されました。

当日は初夏を思わせるほどの暑さで、地域の方々や子どもたちも沢山足を運んで下さいました。満開の桜の下のステージでは、更生太鼓やラディッシュバンドの演奏が披露され、観客の皆さんの暖かな拍手と相まって、整備された桜庭園に魂がこもったと感じられました。またお客様とのじゃんけん大会や、敷地内を巡り歩きクイズに答えてもらうクイズラリーも好評でした。

庭園横の道には露店を設け、焼き鳥、コロッケ、鯛焼き、桜餅などを販売。それぞれの食べ物に舌鼓を打ちながら、満開の八重桜を堪能して頂けた事と思います。

またお祭りが終了しても、この庭園はいつでも利用できますので、運動がてらのお散歩、森林浴で自然を満喫、東屋で昼食等お気軽にお越し頂きたいと思っております。

桜庭園ご利用時のお問い合わせ  
北広島リハビリセンター  
(011) 3731-7111まで



## 好天のなか 大盛況でした!



# 北広島だいこんマンボプロジェクト

## 音健アワード2023 入賞！



だいこんマンボの動画はこちらから

この度「北広島だいこんマンボプロジェクト」が、一般社団法人日本音楽健康協会主催音健アワード2023エルダリーケア部門において、入賞に輝きました。

北広島だいこんマンボは、世代や障がいに関わらず、みんなが一緒に楽しく歌って踊ることができるように、そしてお互いの手を取り合い支えあい、つながることができるよう、願いを込めて作りしました。

毎年地域のお祭りや、四恩園・ともに・ふ

れてなど法人拠点のイベントにて、地域の皆さんや子どもたちと一緒に楽しく踊っています。以前には、北広島市取材したテレビ番組にて披露させて頂いた事もあります。

また、「この未完成の『だいこんマンボ』をみんなの力で完成させよう！」とし、みんなの力で北広島から全道へ、全道から日本中へ、日本中から世界中へ、世界中から宇宙へ…だいこんマンボの楽しさがますます広がる事を願っています。



# 私たちと一緒に楽しく活躍してみませんか？



住山さん 布施さん 新関さん



小林さん 幸林さん 小野寺さん



伊藤さん 小島さん 岡田さん

「市民スタッフになったきっかけは？良かった事は??」  
ともに・ふれて市民スタッフの皆さんに聞いてみた！

## ①市民スタッフになったきっかけは？

・仕事をやめてから少し時間があって、急に家で何もしない生活も退屈だなと感じました。そんな時たまたまチラシで見たイベントに参加し、スタッフ募集をしていると聞いて始めてみました。

・市民スタッフをしている知り合いから、「楽しいから一緒にやってみない？」と言われて軽い気持ちで始めてみました。

・夫が介護保険でお世話になった事があり、その恩返しの意味もあってボランティアをしてみようと思いました。

## ②ボランティアを続けて良かったこと・楽しいこと・醍醐味

・ボランティアって介護のお手伝いみな

いた感じに思っていました。喫茶スタッフはまったり、ゆったり自分のペースで楽しんでいます。

・喫茶に来てくれるお客さんが「楽しみにして来たんだ！」と言ってくると、自分が役に立っているなって感じます。

・週一回でも、こうして交流出来るってとても貴重な事だなと感じました。家にいるとテレビが相手になっちゃうので、社会との繋がりをここで感じています。

・一日中とかではなく、二時間という時間の短さも参加しやすい魅力です。喫茶以外にお祭りなどのスタッフとしても参加できる所がまた良いですね。

・自分たちが子育てをしている頃は、仕事と子育てが忙しくて近所の人とゆっくり話す暇なんてありません。

した。今になってゆっくりお話できています。

## ③今後どんな活動や交流を増やしていきたいですか？

・喫茶に加えて、身体を動かす機会にも参加してみたいと思っています。

・お祭りや餅つきの手伝いはまだしたことがないので、今から楽しみにしています。

・喫茶スタッフはとっても楽しいので、他の予定をずらしてでも休まず参加したいです。

## ④これからボランティアをしようと思っている方へメッセージを！

・思いがけない人の輪ができてたりします。知っている人が増えるって楽しい事ですね。

・高齢者はじめ色々な世代の人とお話をするのは、私自身が高齢になったときの勉強になると思って、日々勉強と思って接しています。

・色々な人と交流する事で、地域の事も分かってきます。知っている人が増える事は、地域の活性化にもなり、自分の元気にも繋がっていると思っています。

・楽しいので皆さんも是非一緒に活動してみませんか？

# 学生たちが 地域のイベントで活躍!

雪かき交流祭り

ともに運動会

ベンチ設置

二月、地域交流ホームふれてでは雪かき交流祭り、地域サポートセンターともに地域での運動会が開催され、大学生たちと地域の方々、市民スタッフが集い、子どもから高齢者まで楽しい交流のひとときを過ごす事ができました。また五月にはバス停などのベンチ設置活動も行われ、ベンチを制作している白樺高等養護学校の学生や、星槎道都大学の学生も加わり、晴天の中皆でベンチを設置して回りました。

## 【雪かき交流祭り】

高齢者が障がい者が冬場困っている雪かきを、大学生の若い力で綺麗に除雪してもらった上で、雪かきをしたお家の人と大学生が交流する事により元気になるとういう目的の元、雪かき交流祭りが開催されました。当日は星槎道都大学の学生三十一名が集まってくれ、ボランティアの男性陣や職員と一緒に一軒一軒綺麗に除雪をして回りました。除雪の後は身体の温まる美味しい豚汁と、雪中焼肉で雪



かきの活躍を労いました。  
(学生の感想)

・今回雪かき交流祭りに初めて参加しました。団地地区の行事に何度か参加しているのですが、その度に住民の方から地域のために少しでも自分ができることをしたい思いを感じています。改めて「支え合い」の大切さを学べました。  
・今回、「ありがとう」「助かった」などありがたい言葉を多く貰い、参加したラグビー部員も「来年もやりたい」「もっと地域の人達と関わりたい」と意欲的な態度を示していたので、もし来年参加できる機会がありましたら、参加したいと思います。

## 【ともに運動会】

冬場の外出機会の減少や運動不足を解消し、大きな体育館で老いも若きも

沢山動いて笑って楽しむという目的の元、ともに地域の運動会が開催されました。当日は札幌国際大学の学生九名が参加してくれ、午後からのアクティビティからビンゴゲームまでの企画を担当してくれました。

(学生の感想)

・今回地域の催しに初めて参加し、皆さんと会話をしながらとても楽しい時間を過ごす事ができました。皆さんの喜ぶ表情を見ると、自分たちも元気を頂けました。また参加させて頂きたいです。  
・子ども達の喜ぶ顔や真剣な表情を見て、私も子ども達と一緒に競技へ参加する事で、地域の皆さんとより密着して交流できたと感じる事ができました。初めてで上手くいかない事もありましたが、また来年も地域の皆さんとふれあいたいと思っています。



## 【ベンチ設置】

白樺高等養護学校の学生が丹念に作り上げたベンチを、ふれて市民スタッフの会とともに市民スタッフの会が毎年売り上げの中から購入し、バスを待つひとときやお散歩・お買い物・休憩に利用してもらおう取

組みを毎年続けて行っています。今年には白樺高等養護学校の学生や先生も設置作業に加わってくれました。

(学生の感想)

・僕たちは今年から木工に入ったので、まだベンチを作る所まではいっていませんが、作り上げたベンチがこれだけ多くの方々に楽しみにされているんだと感じました。僕たちも早くベンチを作る事が出来るように腕を磨いていきたいです。

・普段は学校の中での授業なので、こうやって地域の皆さんとお話をしながら一緒に作業する事がとても楽しかったです。また参加したいと思います。



# 健康増進中！

健康な体を手に入れるため大事なのが、栄養・体力・社会参加。とりわけ一人で続けるのが難しいのが「体力(運動)」ではないでしょうか。自分の体力に合わせた無理のない、適度な運動をみんなで楽しみながら続けてみませんか。

## ともにウェルネス

コロナ前はともにでもいきいき百歳体操を行っていました。今ではともにウェルネスへリニューアルし、幅広い運動を楽しんでくれると好評です。現在は入居されているお客様と地域の方々と一緒に参加し体操をさせていただきます。

## 参加されている方の感想

石塚さん もう二年くらい参加しています。いきいき体操と、元体操の先生の指導、最低一〜三日は一週間のうちに通っています。本当にいい運動ですね。時間も三十

## ふれていきいき百歳体操

昨年までは、十人弱でごちんまりと行っていたいきいき百歳体操。今では、参加者の皆さんが周りの方をお誘い下さり、一日二十五人〜三十人と毎回大盛況です。初めて参加される人も続々と増えております。

## 初めて参加された方の感想

●ふれてでこのような体操をしていたのは今まで知らなかったです。続ける事が大事だと思つので、これからも通い続けたいです。

分ですが、行き来で片道十五分歩くし、運動が終わったらお友達とおしゃべりもするし。参加していると充実感があります。家でじつとしてるとボケつとしちゃうから、とてもいいです。先生の指導は「宝」だと思えます。言ってもらって体を動かして、音楽に合わせてまた体を動かして楽しくなる。先生の活気をもらって、毎日楽しくなりました。声を大にして「良い！」と伝えたいです。男性の方も、家で退屈している方がいたら、おすすめですよ！

仕事をしていた、野菜ばかり作っていたんですが、冬場は畑仕事がなくなので参加し始めました。シーズンが来たらまた始めようと思つています。みんなと一緒に、ウェルネスの指導を受けて「背筋伸ばして」って言われると「伸ばさなきゃ」って気持ちになります。家でも新聞を読んでいたら自然と丸くなっちゃうけど、先生の指導を思い出して、背筋をピンって伸ばしています(笑)。ここに来て、気持ちも明るくなったと思えます。歩いて体操してしゃべって。普段の食事もおいしくなりました。いいことづくめで感謝です！

●正直言いますと、いきいき百歳体操は私より高齢の人が参加する体操だと思つていました。ところが参加してみるとゆっくりの動きながら、気持ちよい疲れもあつてとっても良い体操だと思えました。

毎週、毎回続けて通われる事で、体操で知り合うお仲間もでき、運動後喫茶でコーヒーを飲みながらお話しする輪も出ています。

## 続けて参加している方の感想

●外に出かけるのも億劫になりが

ちな年になってきましたが、一週間の中に体操に行くという目的があることで、生活にもメリハリが出来ますし、こうして皆さんと交流出来るのも嬉しいですよ。

●体操に参加する前は夜の寝付きが悪く、夜中も起きてしまう事もありましたが、体操の日は夜ぐっすり眠る事ができます。

●周りの友人は足腰が痛く思うように動けない人も出てきていますが、私はこの体操へ参加している事で、痛くなったりするのを予防できてるのだと思えます。



## 社会福祉法人 北海長正会 2023年度決算概要

(自)令和5年4月1日 (至)令和6年3月31日

(単位：円)

勘定科目		予算(A)	決算(B)	差異(A)-(B)	備考
事業活動による収支	収入				
	介護保険事業収入	782,255,000	776,715,010	5,539,990	
	老人福祉事業収入	57,523,000	58,203,395	△680,395	
	障害福祉サービス等事業収入	619,815,000	601,614,123	18,200,877	
	医療事業収入	21,156,000	20,244,718	911,282	
	その他の事業収入	17,718,000	32,330,771	△14,612,771	
	経常経費寄附金収入	200,000	200,000	0	
	受取利息配当金収入	18,000	1,833	16,167	
	その他の収入	6,172,000	11,457,514	△5,285,514	
	事業活動収入計(1)	1,504,857,000	1,500,767,364	4,089,636	
支出	人件費支出	1,100,183,000	1,120,615,223	△20,432,223	
	事業費支出	232,342,000	230,919,650	1,422,350	
	事務費支出	101,112,000	96,014,542	5,097,458	
	利用者負担軽減額	125,000	84,113	40,887	
	支払利息支出	2,857,000	2,545,276	311,724	
	その他の支出	15,000	15,775	△775	
	事業活動支出計(2)	1,436,634,000	1,450,194,579	△13,560,579	
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	68,223,000	50,572,785	17,650,215		
施設整備等による収支	収入				
	施設整備等補助金収入	429,000	429,000	0	
	固定資産売却収入	461,000	461,000	0	
	施設整備等収入計(4)	890,000	890,000	0	
	支出				
設備資金借入金元金償還支出	36,573,000	36,318,000	255,000		
固定資産取得支出	1,415,000	1,107,150	307,850		
ファイナンス・リース債務の返済支出	6,839,000	6,890,223	△51,223		
施設整備等支出計(5)	44,827,000	44,315,373	511,627		
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△43,937,000	△43,425,373	△511,627		
その他の活動による収支	収入				
	積立資産取崩収入	27,811,000	40,058,287	△12,247,287	
	その他の活動による収入	520,000	600,000	△80,000	
	その他の活動収入計(7)	28,331,000	40,658,287	△12,327,287	
	支出				
	長期運営資金借入金元金償還支出	4,992,000	4,992,000	0	
積立資産支出	41,293,000	42,267,730	△974,730		
その他の活動による支出	610,000	610,000	0		
その他の活動支出計(8)	46,895,000	47,869,730	△974,730		
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	△18,564,000	△7,211,443	△11,352,557		
予備費支出(10)	0	—	0		
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	5,722,000	△64,031	5,786,031		
前期末支払資金残高(12)	295,132,662	295,132,662	0		
当期末支払資金残高(11)+(12)	300,854,662	295,068,631	5,786,031		

この広報誌のアンケートにご協力をお願いします。こちらから↓



● 発行者 社会福祉法人 北海長正会

● 住 所 〒061-1153

北広島市富ヶ岡509-31

● TEL (011)373-6655

● FAX (011)373-6611

● ホームページ <http://www.shionen.or.jp>

● E-mail [tokuyo@shionen.or.jp](mailto:tokuyo@shionen.or.jp)

● 編集発行 広報委員会

● 編集発行責任者 理事長 三瓶 徹

● 発行日 2024年9月

