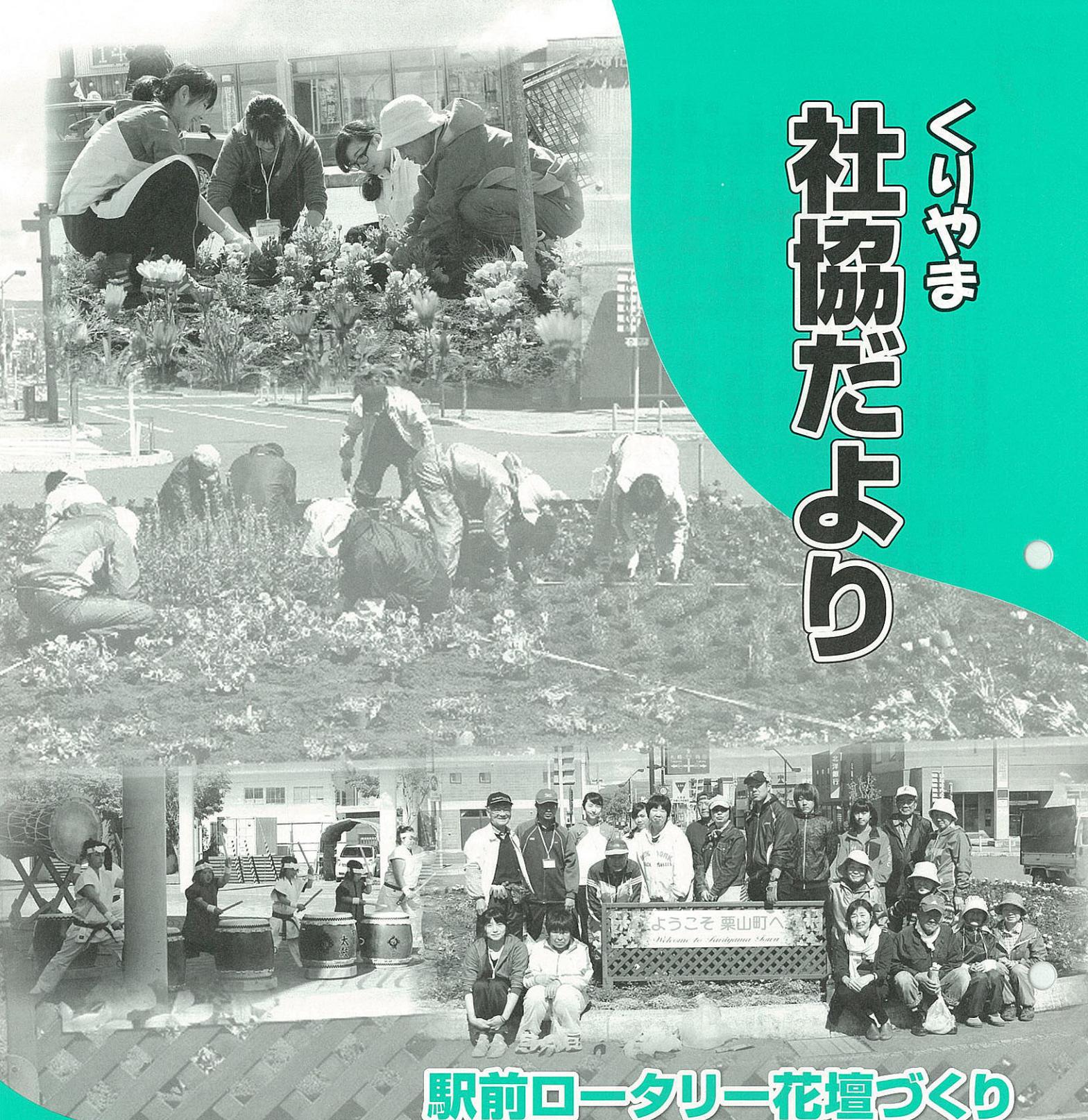


くいやま

# 社協だより



## 駅前ロータリー花壇づくり

チーム夢・ときわ（代表：吉田礼子）のほか、北海道介護福祉学校生やNPO法人栗山町手をつなぐ育成会員など約20人が、工藤花園（阿野呂）が作成したレイアウトをもとにマリーゴールド、ペコニア、バーベナなど約1600株の花を丁寧に植えました。独自にこの取り組みをはじめて3年目となりますが、今年は、町の「まちの魅カアップ応援事業」の事業として実施されました。

代表の吉田さんは「多くの皆さんの力を借りて立派な花壇ができました。まちの玄関口とも言えるこの場所で、きれいな花を見てほっとしてもらえれば」と話していました。

また、みのり太鼓の演奏が花壇の完成に花をそえていました。

2016.7.1 発行  
第103号

- 新役員の紹介……………2
- 平成28年度事業計画・予算……3
- 平成27年度事業報告・決算……4、5
- 花いっぱい運動……………6
- 夏休み体験ボランティア募集……7
- お知らせ等……………8

# 新役員のご紹介

<任期>

平成28年4月1日～  
平成30年3月31日

任期満了に伴う、社協の役員改選が3月23日の理事会・評議員会で行われ、新役員が選任されましたので、ご紹介いたします。



栗山町社会福祉協議会  
会長 橋 一也

## 就任挨拶

町民の皆さまには、日頃より栗山町社会福祉協議会の事業に対しまして、温かいご理解とご支援を賜り、心から感謝とお礼を申し上げます。

この度4月の役員改選にて、理事各位のご推挙により、引き続き会長の重責を担うことになりました。

今日の私たちの地域を取り巻く環境は、少子高齢化、核家族の進行さらには経済の疲弊などにより、社会構造が大きく変化し、人とひと、人と社会のつながりが希薄になる中、従来の制度では解決できない様々な生活課題への対応が求められています。

このことから、私も社会福祉協議会は、今後の長寿社会に向けて町民同志が支え合う地域力の醸成に繋げることが重要と考え、



後列左より 波並監事、細山監事、原田理事、木藤理事、永池理事、飯尾理事、大久保理事、上島理事  
前列左より 伊藤理事、島理事、花田副会長、橋会長、花澤副会長、坂口理事、猪熊理事

道内の自治体に先駆けケアラ（家族等の無償の介護者）支援を切り口に、次代に先行投資となる事業を町民の参加を得て進めてまいりました。

本年4年目を迎えました「第5次地域福祉実践計画」の指標であります「栗山ならだいたいようぶ！みんながつながり支え合う人によさしいまちづくり」の実現に向けて、地域組織やボランティア団体等と連携し、地域住民による支え合いや助け合いといった住民主体の仕組みづくりを取り組んでまいります。

今後とも、町民皆様のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶といたします。

## 役員

|     |             |
|-----|-------------|
| 会長  | 橋 一也 (再任)   |
| 副会長 | 花田 正彦 (再任)  |
| 理事  | 木藤 浩二 (再任)  |
|     | 島 美彦 (再任)   |
|     | 永池 英彦 (再任)  |
|     | 坂口 由紀子 (再任) |
|     | 猪熊 友子 (再任)  |
|     | 伊藤 信之 (再任)  |
|     | 飯尾 憲男 (再任)  |
|     | 大久保 明義 (再任) |
|     | 原田 優司 (再任)  |
|     | 上島 宣和 (再任)  |
|     | 細山 寛介 (再任)  |
| 監事  | 波並 大介 (再任)  |
|     | 細山 寛介 (再任)  |

## 評議員

|          |             |
|----------|-------------|
| 松風第2町内会  | 窪 統央 (新任)   |
| 松風第5町内会  | 村上 彦彦 (新任)  |
| 4区共和会    | 丸山 隆夫 (新任)  |
| 5区町内会    | 榑崎 忠彦 (再任)  |
| 南町内会     | 古野 憲次郎 (新任) |
| 松栄町内会    | 八木橋 義則 (再任) |
| ときわ町内会   | 佐藤 一英 (新任)  |
| みなみ中里町内会 | 鈴木 武道 (新任)  |
| 道栄町内会    | 中井 繁好 (新任)  |

|               |            |
|---------------|------------|
| 角田町内会連合会      | 長嶋 忠男 (再任) |
| 継立町内連合会       | 吉野 健治 (新任) |
| 日出連合町内会       | 佐藤 唱悦 (新任) |
| 中里自治会         | 塚本 昭三 (新任) |
| 湯地自治会         | 塚本 昭三 (新任) |
| 湯野自治会         | 湯野 徹 (新任)  |
| 桜山自治会         | 日置 正敏 (新任) |
| 共和自治会         | 山本 行雄 (再任) |
| 御園自治会         | 高橋 浩一 (新任) |
| 滝下自治会         | 高橋 浩一 (新任) |
| 栗山青年会議所       | 川浦 孝治 (再任) |
| 栗山商工会議所       | 天野 剛生 (新任) |
| 栗山民生委員児童委員協議会 | 早坂 義幸 (新任) |
| 栗山町農協協議会      | 後藤 忠弘 (再任) |
| 栗山地区連合会       | 橋本 克己 (再任) |
| 栗山建築士会        | 太田 淳司 (新任) |
| 栗山ボランティア連絡協議会 | 鴨野 良治 (新任) |
| 栗山消費者協会       | 山下 妙子 (新任) |
| 栗山町老人クラブ連合会   | 土井 道子 (新任) |
| ハローENJOY      | 吉田 輝雄 (新任) |
| 特養くりのさと       | 田中 秀典 (再任) |
| 栗山PTA連合会      | 三上 勝 (新任)  |
| 古野善昭 (新任)     |            |

**平成28年度  
社会福祉事業 資金収支予算書**  
(自)平成28年4月1日 (至)平成29年3月31日

(単位:円)

| 勘定科目                            |              | 予算額        |            |
|---------------------------------|--------------|------------|------------|
| 事業活動による収入                       | 会費収入         | 2,950,000  |            |
|                                 | 分担金収入        | 90,000     |            |
|                                 | 寄附金収入        | 1,000,000  |            |
|                                 | 経常経費補助金収入    | 17,175,000 |            |
|                                 | 受託金収入        | 18,156,000 |            |
|                                 | 貸付事業収入       | 1,000,000  |            |
|                                 | その他の収入       | 70,000     |            |
|                                 | 事業活動収入計(1)   | 40,441,000 |            |
|                                 | 事業活動による支出    | 人件費支出      | 19,526,000 |
|                                 |              | 事業費支出      | 17,915,000 |
| 事務費支出                           |              | 4,024,000  |            |
| 貸付事業支出                          |              | 1,000,000  |            |
| 助成金支出                           |              | 1,651,000  |            |
| 事業活動支出計(2)                      |              | 44,116,000 |            |
| 事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)           |              | -3,675,000 |            |
| その他の活動による収入                     | その他の活動収入計(7) |            |            |
|                                 | 積立資産支出       | 307,000    |            |
|                                 | その他の活動支出計(8) | 307,000    |            |
| その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)         |              | -307,000   |            |
| 予備費支出(10)                       |              | 100,000    |            |
| 当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10) |              | -4,082,000 |            |

**平成28年度  
資金収支予算書(いきいき交流フラザ)**  
(自)平成28年4月1日 (至)平成29年3月31日

(単位:円)

| 勘定科目                            |            | 予算額       |
|---------------------------------|------------|-----------|
| 事業活動による収入                       | 受託金収入      | 3,812,000 |
|                                 | 事業収入       | 1,080,000 |
|                                 | その他の収入     | 20,000    |
|                                 | 事業活動収入計(1) | 4,912,000 |
| 事業活動による支出                       | 人件費支出      | 1,990,000 |
|                                 | 事業費支出      | 2,922,000 |
|                                 | 事業活動支出計(2) | 4,912,000 |
| 事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)           |            | 0         |
| 当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10) |            | 0         |

# 平成28年度主要事業

## 1. 地域福祉のネットワークづくり

- ①地域のつながりをつくる
- 日常的な町民ニーズの把握
    - ・住民に対する福祉の意識調査の実施
  - 地域で支え合うネットワークづくり
    - ・愛らぶ活動、ふれあいサロンの充実、拡大
    - ・まちなかケアラズカフェ事業の推進
  - 多様化する町民ニーズへの対応
    - ・なんでも相談窓口の充実や民生委員児童委員、介護保険事業所との連携
    - ・民生委員児童委員や介護保険事業所との連携
- ②見る、見せるわかる福祉
- 地域福祉の総合的な情報発信
    - ・社協だより、ホームページの内容充実
  - 人にやさしい福祉意識づくり
    - ・ふれあい広場の充実
    - ・まちなかケアラズカフェでの多世代交流

## 2. 安心して暮らせる仕組みづくり

- ①自分らしく地域で暮らす
- 在宅福祉サービスの充実(町受託事業)
    - ・配食、除雪、移送サービス事業、電話サービス事業
  - 地域での自立生活を促進する経済支援
    - ・生活福祉資金、応急生活資金の有効活用の促進
- ②個人を大切に作る仕組みをつくる
- 権利擁護の推進
    - ・日常生活自立支援事業の強化と生活支援員の充実
  - 小地域ネットワーク活動の強化、連携
    - ・町内会、自治会、まちづくり協議会との福祉活動の連携
    - ・地域と民生委員児童委員との連携、協働
    - ・老人クラブ連合会等福祉団体連携支援
  - 災害時要援護者の支援体制の整備
    - ・災害ボランティアマニュアルの作成

## 3. 人や地域を育てる仕組みづくり

- ①人を育てる、地域を育てる
- 総合学習と連携した学習機会の提供
    - ・学校への情報提供、活動プログラム作成支援
  - ボランティアセンターの充実
    - ・ボランティア連絡協議会との連携強化
    - ・ボランティアの発掘と養成研修
    - ・学校ボランティア活動普及事業の推進
    - ・夏休み体験ボランティアの推進

# 平成27年度事業報告

## ボランティア活動事業

- ・夏休み体験ボランティア  
……………参加者11名延べ25名
- ・月見草の会、手話の会、更生保護女性会、赤十字奉仕団、青年団体協議会  
リーディングサービス「とらいあんぐる」、ぼらんていあ輪来 助成
- ・学校ボランティア活動普及推進事業助成  
……………栗山小学校、栗山高校

## 心配ごと相談事業

- ・無料法律相談（札幌弁護士会）  
……………開設16回、相談件数46件
- ・民生委員児童委員協議会助成

## 在宅福祉サービス事業（町受託事業）

- ・配食サービス事業……………47名延べ3,823食  
※月～土曜日の昼食（水・木・金曜日は、60名の調理ボランティアの手作り）
- ・除雪サービス事業  
……………玄関前127世帯、排雪、屋根の雪下ろし8世帯
- ・障害者移動支援事業……………延べ378回
- ・脳の健康教室  
……………6月～3月までの水曜日【継立会場9名】  
木曜日【栗山会場12名】

## 青少年福祉事業

- ・青少年育成会（リーダー養成研修・子どもかるた大会）、スポーツ少年団本部助成

## いきいき交流プラザ管理運営

- ・利用者……………小中学生140名、一般8,554名  
合計8,694名
- ・いきいきスクール  
……………（ヨガ、絵手紙、健康マージャン、ネイルケア）
- ・カフェボランティア  
……………6団体 244日延べ協力者407名
- ・健康相談（毎週月曜日）

## 調査企画広報事業

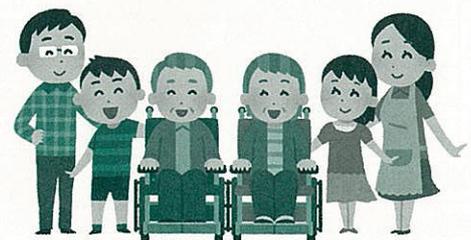
- ・ふれあい広場くりやま……………約800人
- ・社協だより発行……………4回（7、10、12、3月）
- ・民生委員児童委員協議会助成

## 地域福祉活動事業

- ・まちを美しくする花いっぱい運動  
……………花苗21,800本植栽  
82町内会・自治会・団体等
- ・愛らぶ活動事業……………5町内会、12自治会
- ・ふれあいサロン事業……………6町内会、1町内連合会
- ・知って得する福祉なんでも講座（出前）……………12件
- ・応急生活資金貸付件数……………40件
- ・生活福祉資金貸付件数……………相談7件
- ・無縁仏、開拓先人供養会、中国人殉難者供養会実行委員会に対する援助
- ・遺族会、保護司会栗山分区助成

## 高齢者／障害者福祉事業

- ・電話サービス事業……………22世帯
- ・あったかサンタの贈り物……………20世帯
- ・いのちのバトン配付事業……………61本配付  
（累計871本）  
40町内会、14自治会、1連合町内会、1町内連合会
- ・日常生活自立支援事業……………7件
- ・車いす貸し出し事業……………28件、38台
- ・歩行器貸し出し事業……………6台
- ・ベッコリ貸し出し事業……………2件
- ・福祉の杖交付……………20本
- ・老人クラブ、身体障害者福祉協会、ことばを育てる親の会、手をつなぐ育成会、障害者自立支援連絡協議会助成



**平成27年度決算  
資金収支計算書(いきいき交流フラザ)**  
(自)平成27年4月1日 (至)平成28年3月31日

(単位:円)

| 勘定科目                            |                         | 決算額       |
|---------------------------------|-------------------------|-----------|
| 事業活動による収支                       | 収入                      |           |
|                                 | 受託金収入                   | 3,169,118 |
|                                 | 事業収入                    | 1,218,250 |
|                                 | その他の収入                  | 30,101    |
|                                 | 事業活動収入計(1)              | 4,417,469 |
| 支出                              | 人件費支出                   | 1,858,728 |
|                                 | 事業費支出                   | 2,574,078 |
|                                 | 事業活動支出計(2)              | 4,432,806 |
| 事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)           |                         | △15,337   |
| その他の活動による収支                     | 収入                      |           |
|                                 | 事業区分間繰入金収入              | 15,337    |
|                                 | その他の活動収入計(7)            | 15,337    |
| 支出                              | その他の活動支出計(8)            |           |
|                                 | その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8) | 15,337    |
| 当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10) |                         | 0         |
| 前期末支払資金残高(12)                   |                         | 0         |
| 当期末支払資金残高(13)=(11)+(12)         |                         | 0         |



**平成27年度決算  
資金収支計算書(社会福祉協議会)**  
(自)平成27年4月1日 (至)平成28年3月31日

(単位:円)

| 勘定科目                            |              | 決算額        |         |
|---------------------------------|--------------|------------|---------|
| 事業活動による収支                       | 収入           |            |         |
|                                 | 会費収入         | 2,972,100  |         |
|                                 | 分担金収入        | 90,000     |         |
|                                 | 寄附金収入        | 1,178,898  |         |
|                                 | 経常経費補助金収入    | 16,956,602 |         |
|                                 | 受託金収入        | 14,849,550 |         |
|                                 | 貸付事業収入       | 972,099    |         |
|                                 | 受取利息配当金収入    | 21,631     |         |
|                                 | その他の収入       | 140,548    |         |
|                                 | 事業活動収入計(1)   | 37,181,428 |         |
| 支出                              | 人件費支出        | 18,389,868 |         |
|                                 | 事業費支出        | 15,220,079 |         |
|                                 | 事務費支出        | 2,673,757  |         |
|                                 | 貸付事業支出       | 961,000    |         |
|                                 | 助成金支出        | 1,579,000  |         |
|                                 | 事業活動支出計(2)   | 38,823,704 |         |
| 事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)           |              | △1,642,276 |         |
| 施設整備等による収支                      | 収入           |            |         |
|                                 | 施設整備等収入計(4)  | 0          |         |
| 支出                              | 固定資産取得支出     | 648,000    |         |
|                                 | 施設整備等支出計(5)  | 648,000    |         |
| 施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)          |              | △648,000   |         |
| その他の活動による収支                     | 収入           |            |         |
|                                 | 積立資産取崩収入     | 225,000    |         |
|                                 | その他の活動収入計(7) | 225,000    |         |
|                                 | 支出           | 基金積立資産支出   | 17,228  |
|                                 |              | 積立資産支出     | 310,453 |
| 事業区分間繰入金支出                      | 15,337       |            |         |
| その他の活動支出計(8)                    | 343,018      |            |         |
| その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)         |              | △118,018   |         |
| 当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10) |              | △2,408,294 |         |
| 前期末支払資金残高(12)                   |              | 8,280,973  |         |
| 当期末支払資金残高(13)=(11)+(12)         |              | 5,872,679  |         |

**貸借対照表(いきいき交流フラザ)**  
平成28年3月31日現在

(単位:円)

| 資産の部   |         | 負債の部        |         |
|--------|---------|-------------|---------|
| 勘定科目   | 金額      | 勘定科目        | 金額      |
| 流動資産   |         | 流動負債        |         |
| 普通預金   | 173,741 | 事業未払金       | 277,258 |
| 事業未収金  | 103,517 | 職員預り金       | 0       |
| 流動資産計  | 277,258 | 流動負債計       | 277,258 |
|        |         | 負債の部合計      | 277,258 |
|        |         | 次期繰越活動増減差額  | 0       |
| 固定資産計  | 0       | 純資産の部合計     | 0       |
| 資産の部合計 | 277,258 | 負債及び純資産の部合計 | 277,258 |



**貸借対照表(社会福祉協議会)**  
平成28年3月31日現在

(単位:円)

| 資産の部      |            | 負債の部        |            |
|-----------|------------|-------------|------------|
| 勘定科目      | 金額         | 勘定科目        | 金額         |
| 流動資産      |            | 流動負債        |            |
| 普通預金      | 6,137,820  | 事業未払金       | 1,703,545  |
| 普通預金(貸付金) | 454,591    | 職員預り金       | 91,702     |
| 事業未収金     | 1,075,515  |             |            |
| 流動資産計     | 7,667,926  | 流動負債計       | 1,795,247  |
| 基本財産      | 1,000,000  | 固定負債        | 1,794,660  |
| その他の固定資産  | 82,740,957 | 負債の部合計      | 3,589,907  |
|           |            | 純資産の部       |            |
|           |            | 勘定科目        | 金額         |
|           |            | 福祉基金積立金     | 64,710,649 |
|           |            | 国庫補助金等特別積立金 | 355,066    |
|           |            | その他積立金      | 14,898,111 |
|           |            | 繰越          |            |
|           |            | 前期繰越活動増減差額  | 10,375,899 |
|           |            | うち当期活動増減差額  | △2,724,368 |
|           |            | 金           |            |
|           |            | 次期繰越活動増減差額  | 7,855,150  |
| 固定資産計     | 83,740,957 | 純資産の部合計     | 87,818,976 |
| 資産の部合計    | 91,408,883 | 負債及び純資産の部合計 | 91,408,883 |

第40回

# 花いっぱい運動



5月29日、80の町内・自治会や関係団体のご協力により、「花いっぱい運動」が実施されました。

各地域では、草取り・花植えなどの役割を分担し、公園や街路樹に21,600本の花（ペチュニア、マリーゴールド、ブルーサルビア）が植えられました。

27日には、事前準備として、花苗と肥料の仕分けをする作業ボランティアに栗山町ボランティア連絡協議会（山下妙子会長）より29名のご協力をいただきました。





7月26日～8月10日

# 夏休み体験ボランティア参加者募集!

社協では、「やさしさ」や「気づかい」を育む夏休み体験ボランティアを実施します。体験したいメニューを選び、お気軽にご連絡ください。

## 1 高齢者福祉施設

- 養護老人ホーム泉徳苑・一草庵  
デイサービスセンターくりやま  
・受入時間 9:00～16:00  
・昼食 各自持参
  - 特別養護老人ホームくりのさと・彩  
・受入時間 9:30～15:00  
・昼食 各自持参(※302円で施設食可)
  - ガーデンハウスくりやま  
・受入時間 10:00～15:00  
※8/4は不可  
・昼食 各自持参
- ※活動内容  
利用者とレクリエーションやお話を通しての施設体験。

## 2 知的しょうがい者授産施設ハローENJOY

- 受入時間 10:00～16:00  
※8/2～10(体験可)
- 昼食 各自持参
- 活動内容 利用者と一緒に作業等体験。

## 3 ワークセンター栗の木

- 受入時間 8:30～14:00
- 昼食 作ったパン 100円
- 活動内容 利用者と一緒にパン作り。

## 4 電話サービス

- 活動場所 総合福祉センターしゃるる
- 受入時間 9:00～12:00
- 活動内容 電話で高齢者の安否確認。

## 5 配食サービス

- 活動場所 総合福祉センターしゃるる
- 受入曜日 水・金曜日
- 受入時間 8:30～13:30
- 昼食 調理した弁当(無料)
- 活動内容 弁当の調理と配達、回収した弁当箱の洗い作業。

## 6 児童センター

- 受入時間 9:00～16:00
- 昼食 各自持参
- 活動内容 児童と遊びを通して体験。

## 7 子育て支援センター「スキップ」

- 受入時間 10:00～16:00  
※半日の活動も可
- 昼食 各自持参
- 活動内容 児童と遊びを通して体験。

## 8 栗山いちい保育園

- 受入時間 9:00～16:00
- 昼食 給食代239円
- 活動内容 園児と遊びを通して体験。

## 9 継立まつば保育園

- 受入時間 9:00～16:00
- 昼食 給食代260円
- 活動内容 園児と遊びを通して体験。

## 10 ペットボトルキャップ リングプル選別作業

- 日時 7月29日(金)  
9:00～12:00
- 会場 総合福祉センターしゃるる大ホール
- 活動内容 老人クラブ会員とシールはがし等の選別作業。

### 【お申込・お問合せ先】

- ◆ 実施期間 7月26日(火)～8月10日(水)  
※月～金曜日(土日を除く)
- ◆ 参加対象 中・高校生・専門学校生・短大・大学生・一般の方
- ◆ 参加費用 ボランティア活動保険加入料300円  
保育園・栗の木は昼食代
- ◆ 申込 随時受付します。
- ◆ その他 事前のオリエンテーション有
- ◆ 申込み先 栗山町社会福祉協議会へ



老人クラブ連合会（吉田輝雄会長）の女性部が中心となって行っているペットボトルキャップ収集活動で、平成27年度に収集選別した1,289.6kgを南幌町にある全国障害者福祉援護協会北海道地区本部へ届けてきました。

届けたキャップは、美唄市・砂川市等の障がい者自立支援作業に使われております。

今後ともご協力をお願いいたします。

**【収集ボックス設置箇所】**

- ①役場
- ②カルチャープラザEki
- ③まちのえき栗夢プラザ
- ④総合福祉センター「しゃるる」
- ⑤角田農村環境改善センター
- ⑥南部公民館
- ⑦パーラーハビン栗山店
- ⑧パーラーロイヤル栗山店



◀栗山中学校もペットボトルキャップ収集活動に取り組みされており、3月に寄付いただいたいております。

# みんなのたまり場 まちなかケアラズカフェ 「サンタの笑顔」

・さまざまな世代の方の交流の場となっています。

- カフェメニュー**
- ・コーヒー
  - ・アイスコーヒー
  - ・アイスティー
  - ・紅茶
  - ・ケーキ
  - ・たしやき
  - ・アイスクリーム

**●場所**  
栗山町中央3丁目(役場前)  
いきいき交流プラザ

**●営業日・時間**  
月曜日～土曜日 午前9時～午後5時（日曜・祝日は休館）※カフェメニューの提供 午前10時～午後4時

**●電話**  
0123-72-7889



## ご厚志ありがとうございます

### ごぞいませ

平成28年2月21日以降平成28年6月20日までにお寄せいただいた方

**●金一封**

青木 一夫 様(杵 臼)  
より社会福祉事業へ

市川 耕一 様(角 田)  
より母の逝去に際して

栗山高等学校生徒会様より  
学校祭バザー益金として

渡 曾 孝 司 様(大井分)  
より妻の逝去に際して

佐 藤 芳 宏 様(富 士)  
より母の逝去に際して

吉 田 敏 男 様(北学田)  
より母の逝去に際して

※社協への寄附金は確定申告時の所得控除の対象になります。

平成28年7月1日発行

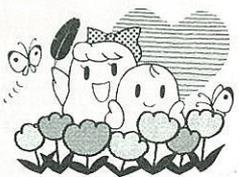
発行：社会福祉法人  
栗山町社会福祉協議会

〒069-1513 栗山町朝日4丁目9番地36  
栗山町総合福祉センター「しゃるる」1階  
TEL (0123) 72-1322  
FAX (0123) 72-5121

E-Mail k-shakyo@jeans.ocn.ne.jp  
社会福祉協議会ホームページURL

http://www.kuriyama-shakyo.or.jp/index.html

印刷：山東印刷株式会社



愛ちゃん と 希望くん  
©中央共同募金会

社協だよりは、赤い羽根共同募金の助成を受け作成しています

7月に入り北海道もいよいよ本格的な夏に入り、洋服も長袖から半袖へと衣替えが必要な時期となりますが、今年は蝦夷梅雨らしい天候が続きます。暑さもちもすっきりしない今日この頃です。

最近、年齢に伴いお腹もメタボ寄りになってきたので本格的に運動を始めるよう流行りのスポーツ用自転車の乗り始めました。

運動量も多くタイエットには大変効果的なので、積極的に乗りたいのですが、天候が悪かったり気温が乗らなかつたりして、家の中でインテリア状態のため家族からは、邪魔なから出されるのは、自分自身でも、若かりし頃の体形を取り戻したいものです。

「継続は力なり...」今の私には眩しい言葉です。

## 編集後記