

北東白石地区にお住まいの65歳以上の皆さま
つながろう！みんなで介護予防！！

すこやかなのわ



皆さんの日々やっている事が、誰かの介護予防につながります！

自分に取り組んだことや得意としていること等が、
誰かの「やってみよう！やってみたい！」の気持ちを作り出す事になります！

一緒に、【すこやかなのわ】を
作りましょう！！

受付方法



皆様から頂いた情報を、
予防センターが集約して発信し、
喜びや、元気、楽しみ等につなげていきます☆

場 所	受付日時	
川北会館	5月14日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	5月20日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	5月15日(水)	13:30~14:30
予防センター川下 郵送可(郵送料は自己負担)	平日 (土日祝休み)	8:30~17:30

ボランティアクラブ オレンジリング 川下オレンジカフェ



オレンジリングのメンバーの方から教えて頂きながら、
皆さんでトイレットペーパーのバラ作りをしました☆



星形や様々な形の
素敵なヒンメリを
作って、寄付して
下さいました☆
予防センターの事務所の入り口に飾らせて
いただいております☆ ぜひ皆さん、見に
いらして下さい☆ありがとうございました☆

白石区介護予防センター川下

〒003-0864 札幌市白石区川下4条6丁目2-23 きさく苑デイサービスセンター2階

☎ 875-6810 (土・日・祝日はお休み・8:30~17:30)





取り組みのご紹介



皆さまから頂きました情報等をお伝え致します！情報等を下さった方々、本当にありがとうございました！

皆さまの「やってみよう！やってみたい！」につながるきっかけになるよう発信していきます★

- ・ 積雪が多くて散歩が大変です・・・春になるのが待ち遠しいです☆
- ・ 口腔の取り組みとして、本を30分声に出して読むことをしています☆
- ・ 散歩中、建築中の建物が完成までどのように変わっていくのかを見る事が楽しみです☆
- ・ 段々とやる気が起きない・・・でも、同じ時間に起きてラジオ体操、階段昇降を頑張っています☆
- ・ 雪が溶けたら外に出るようにしたいです☆



アート深雪フラワーの作品を作っています。
白い布を花びらや葉等の形にカットし、染めた後にコテで形を整えて作品にしています☆



絵手紙と缶のタブの周りを編んで、
ネコのストラップを作りました☆

ネコのストラップを10個寄付して頂き、
介護予防教室で活用させて頂きました☆
ありがとうございました!!



すこやか倶楽部で棒体操をした後に、
自宅新聞紙を使用して棒を作りました☆
自宅でも棒を使って体操をしています☆



雪だるまの可愛いマスコットとイチゴ
のヘアアクセサリを作りました☆

作品を寄付して頂き、予防センター職員
の名札に付けさせて頂いています☆
ありがとうございました!!

