

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！



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☆

受付方法

場所	受付日時	
川北会館	5月13日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	5月19日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	5月14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・祝日休み)	8:30~17:30



予防センターの事務所がある、「きさく苑デイサービス
センター」の花壇と畑がボランティアさんのお力で、
だんだん広がってきています。ボランティアの方々、
本当にありがとうございます。

これから、フェンスやレンガをつけたり、お花や野菜も
育てていく予定ですので、お近くに来た際は、見に来て
くださいね☆



クリアファイルを利用して
予防センターの出席表を入れる
ケースを作りました☆



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・祝日休み ・ 8:30~17:30)



取り組みのご紹介



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☆

- ・ 3月も終わり春の声を聞くと気持ちがとっても軽くなります。体調管理の為、食事に気をつけています☆
- ・ 川北会館で行われた、【ふれ愛コンサート】に行ってきました。各楽器の音色が心地よく響き、楽しい一時でした☆
- ・ 公園体操が始まるのを楽しみにしています☆
- ・ 「白石保険課の佐藤ですが」と電話がかかってきて返事をするとう突然「プツン」と切れました。詐欺の電話だと思いました☆
- ・ 3月末に大丸藤井と隣のビルで開催されていた絵画展を見てきました。とても見ごたえがありました。札幌に住んでいるおかげで気軽に出掛けることができ有難いです。やっぱり足腰を鍛えなきゃなと思いました☆



缶のプルタブの周りを編んでミッキーとミニーを作り、花束のように囲みました☆



こいのぼりのタペストリーを作りました☆



陶芸で兜とこいのぼりを作りました☆



折り紙で端午の節句飾りを作りました☆

