

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！

自分が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☆



沢山の作品を  
お待ちしております☆



## 受付方法

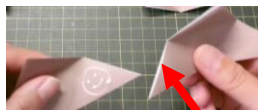
場所	受付日時	
川北会館	2月 10日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	2月 9日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	2月 18日(水)	13:30~14:30
予防センター川下 <small>郵送可（郵送料は自己負担）</small>	平日（土・日・祝日休み）	8:30~17:30

## 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

12/10(水)川下カフェでオレンジリングの  
メンバーに作り方を教えてもらいながら、  
折り紙で小箱作りを行いました☆

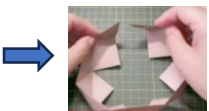
### 〈作り方〉

7.5cm×7.5cmの折り紙を6枚(側面)  
10.5cm×10.5cmの折り紙を2枚(底の両面)



7.5cmの折り紙に折り目をつける。(6枚)

ボンドをつけて1枚ずつ間の中に入れていく。



最後は両端を組んで六角形にする。

最後は六角形の折り紙を底の両面に貼って完成。



## 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☆

・路面が凍り付いていて散歩ができません。すこやか通信に  
載っていた、椅子に座ってできる体操を頑張っています☆

・すこやか倶楽部で教えていただいた「バラ・ラナンキュラス」を  
家でも作って、飾りました☆

・11月の始めに今年も北大の銀杏並木を見に行きました☆

・近代美術館に「トーベとムーミン展」を見に行きました☆

・月に1回「ふまねっと」に通い、とにかく笑いながら参加しています☆



折り紙で雪の結晶の飾りを作りました。  
予防センターに飾っています☆



マクラメ糸を解いて編んだペンギンや毛糸で  
雪の結晶を作りました☆

バルーンアートでクリスマスリースを  
作りました☆



カーディガンを編みました☆



魚のストラップを作りました☆

