

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☆



## 受付方法

場所	受付日時	
川北会館	11月12日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	11月18日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	11月20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

## 素敵な取り組みのご紹介！

モルックをはじめたきっかけで、自らモルックを作り始め、  
完成後は公園などで友人方と楽しく交流する機会を作った  
方がいます☆ とっても素晴らしい取り組みですね！！



予防センター事務所前の花畑や畑をきれいに  
管理して下さっているボランティアの方のおかげで、  
沢山の種類の花が咲き、きゅうり、なす、トマト、豆、  
カボチャ、シソなどがたくさんできました！！  
1階にあるデイサービスセンターの利用者の  
方々にも大変喜んで頂きました☆☆☆  
ボランティアの方からは、「楽しんでやって  
いますよ」と声を掛けていただき、  
感謝の気持ちでいっぱいです☆  
ありがとうございます！

## 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☆

- ・ たくさん収穫できた野菜類を味付けて冷凍しています。
- ・ サロンの方々と市民防災センターに行き、色々な災害の疑似体験をしてきました。改めて、災害の恐ろしさを感じました。
- ・ 一歩外に出ると近所の方とお会いできておしゃべりをし、友達や家族も家に来てくれたりと今月も楽しい毎日でした。
- ・ 息子のマラソン大会に応援に行き、飲み物を渡すことができました！同級生から電話がきて沢山お話をしましたよ。



自宅に甘いぶどうが  
たくさんできました☆



自宅のブラックベリーで  
ジャムを作りました☆



絵手紙を書きました☆



自宅でゴーヤとブルーベリーが沢山できました☆  
サルスベリの花も咲きましたよ☆☆

陶芸の作品が完成しました☆

