

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



	受付日時	
川北会館	12月10日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	12月 9日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	12月18日(水)	13:30~14:30
予防センター川下 郵送可 (郵送代は自己負担)	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

11/5(火)オレンジカフェでオレンジリングのメンバーに教えてもらいながら、トイレットペーパーの芯と毛糸を使って帽子作りを行いました☆



手作りの服を着た、とってもかわいいキューピーちゃんを事務所に飾らせていただいています☆



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☆

- ・ 施設見学の研修に参加し、小樽と余市に行ってきました。
- ・ 朝夕の涼しい時に畑にでて作業していました。
- ・ 公園に出かけたり、すこやかクラブやサロンの友達に会えることがとても恵まれており、皆さんに感謝しています。
- ・ 料理番組が好きなので台所にいるのが好きです。作りすぎないように気をつけています。
- ・ 今年はまだ1回も近代美術館に行っていないので、近いうちに行こうと思います。公園体操が10月末までなので、その後の事を考えると淋しくなります。



絵手紙を書きました☆



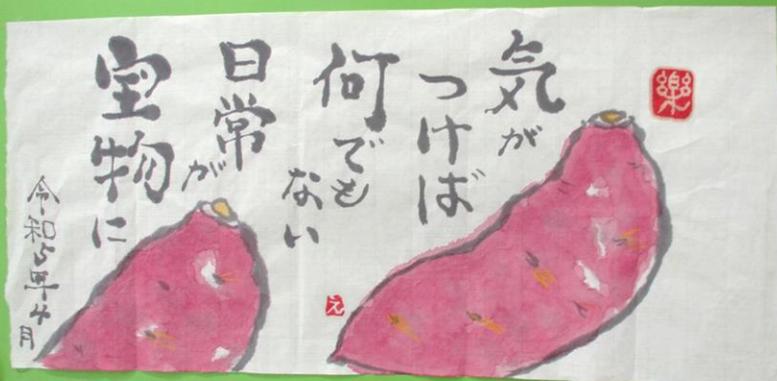
サンタクロースを作りました！
中にリングプルが入っています☆



トイレットペーパーの芯で
雪の結晶を作りました☆



絵手紙を書きました☆



スケルトンホオズキを作りました☆

