

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！



手作りでイス
を作ったよ☆



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☆

手作りで作ったものや「こんなことを調べ
たよ」、「こんな取り組みをしたよ」などの
情報を教えてください☆



場所	受付日時	
川北会館	2月 4日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	2月17日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	2月19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

受付方法



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)



わ 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☆

- ・ オレンジカフェ、地域食堂のカレー、すこやかクラブ、シニアサロン、いつも参加できたことは、とても良かったと思います。
- ・ 家の中に大きくなったオリーブの木の鉢植えがあり、剪定して小さくするか庭に植えようか迷いながら楽しんでます。
- ・ 寒く、風も冷たく吹いているのに川の中で鷺2羽とカルガモが泳いでいました。
- ・ 10月に「皇室の至宝」北海道ゆかりの名品展を見てきました。
- ・ ラジオ体操と階段昇降は忘れないようにしています。月に1回「ふまねっと」の運動も行っています。

絵手紙を描きました☆



新聞ちぎり絵を作りました☆



干支の作品を作りました☆



クリスマスツリーを作りました☆



画用紙で雪の結晶の飾り
を作りました☆



消しゴムはんこで年賀状を
作りました☆



折り紙で節分のオニを折り
ました☆

