

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	3月11日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	3月17日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	3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

## ありがとうございました

寄付していただいた作品を、1月のすこやか倶楽部【新年会】で  
宝引きのプレゼントとして活用させていただきました☆  
皆さまにとっても喜んでいただき、早速身に付けてお帰りに  
なる方もたくさんいらっしゃいました☆  
寄付して下さい、本当にありがとうございました!!



## 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)

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☆

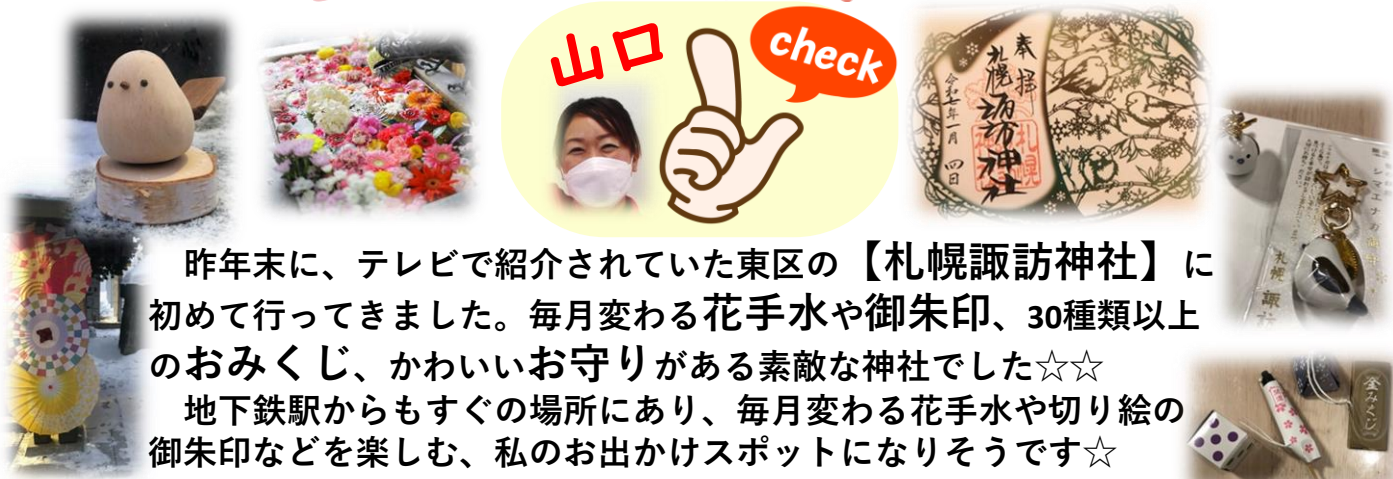
白い紙皿を、可愛い菓子皿に変身させました☆



2色の紙を編みこんでいます！



- ・ 今年もお節料理3品作りました☆☆
- ・ すこやか倶楽部やサロンに行くのが楽しく、待ち遠しいです☆
- ・ 雪の上に足跡があり、今までは姿が見えなかったのが最近では、バス通りや庭の中にキタキツネが歩いていると驚いています！
- ・ 毎日、食事を三度作ることが楽しく、自分で作ったものは、心の栄養にもなると思っています☆
- ・ 毎年作っている、伊達巻・栗金団・黒豆・生酢・雑煮などを今年も作りました！
- ・ 今年も、1日に3つだけでも良かったと思える事をノートに書こうと思います☆
- ・ 1人でポツンと居るより、足元に気を付けて少しだけ外に出る様にしています！
- ・ 5歳の孫と一緒に、Nintendoスイッチで、ゲームの【あつ森】をして楽しんでいます☆
- ・ モルックを購入して、自宅で練習をしています！！



昨年末に、テレビで紹介されていた東区の【札幌諏訪神社】に初めて行ってきました。毎月変わる花手水や御朱印、30種類以上のおみくじ、かわいいお守りがある素敵な神社でした☆☆

地下鉄駅からすぐの場所にあり、毎月変わる花手水や切り絵の御朱印などを楽しむ、私のお出かけスポットになりそうです☆