

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！

自分に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！



## 受付方法



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☆

皆さまからの情報をお待ちしています☆



場所	受付日時	
川北会館	4月 8日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	4月14日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	4月16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

## シニアサロン和み (東川下記念会館で活動されているサロン)

3/5(水)に手打ちそば体験を厚別シニアクラブの方々に教えてもらいながら行われて  
いました。初めて体験された方もいましたが、こねる・のばす・切るなどの作業を行い、  
皆さん真剣に作られていました。

最後に作りたての美味しいおそばを食べて喜ばれていました☆



## 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)



# 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☆

- ・ 今年も旧友より年賀状が届きました。お互いに元気である事を知らせ合っています。
- ・ 1月は色々なお客さんが来てくれて楽しく過ごすことができました。
- ・ 1月もあっという間に終わりました。今年も元気ですこやか倶楽部の行事に参加できるように、食事・運動を心掛けていきたいです。
- ・ 毎日少しの時間でも読書をしています。今年も公園体操を楽しみにしています。
- ・ 孫娘の成人式で晴れ姿を見に行きました。赤い振袖姿は可愛かったです。
- ・ 5年ぶりに開催された新年会に参加しました。楽しかったです。
- ・ あともう少しで雪も解けて自由に外に出れるので頑張ろうと思います。ラジオ体操を行うたびに夏を思い浮かべています。

お雛様の壁掛けタペストリーを作りました☆



新聞ちぎり絵の  
絵手紙を作りました☆



絵はがきを作りました☆



作品を教えてくださいました方々、  
本当にありがとうございました☆

