

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！

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

たくさんの情報をお待ちしています☆



場所	受付日時	
川北会館	8月 5日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	8月18日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	8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

予防センターの事務所がある、「きさく苑デイサービスセンター」で使っているベンチのペンキ塗りを、教室に参加して下さっている方をお願いをして、塗っていただきました。

ペンキの塗り方など教えていただきながら一緒に塗り、素敵なオレンジ色のベンチが2つ完成しました。本当にありがとうございました。皆様、お近くにお越しの際は見に来てくださいね☆



鎌倉の長谷寺から取り寄せた、あじさいの御朱印を見せていただきました☆



## 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



絵手紙を  
描きました☆

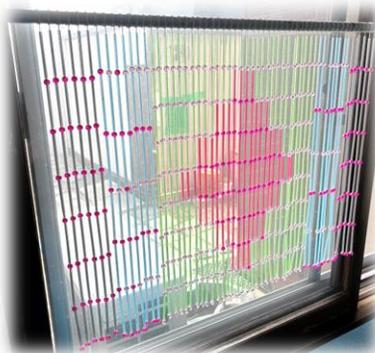
水風船と糸を使い  
コットンボールを  
作りました☆

線をなぞって削るスクラッチ  
アートを描きました☆

自宅でカルミアの花が  
咲きました☆



鍼キャップを使用してのれんを作りました☆



バルーンアートの講習を受けて、  
風船で犬やお花などを作りました☆

果物のクッション材を使って小物入れを作りました☆



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☆



- 茨戸に行ってきました。広大な霊地の中に北海道で初めての「五重の塔」が建設中でした。10月に完成するそうです☆
- 月に1回のふまねつとに参加し、若い学生さんと一緒に行って沢山笑い、楽しかったです☆
- 公園体操に参加するために公園に近づくと、笑い声が聞こえてきて嬉しくなります☆