

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



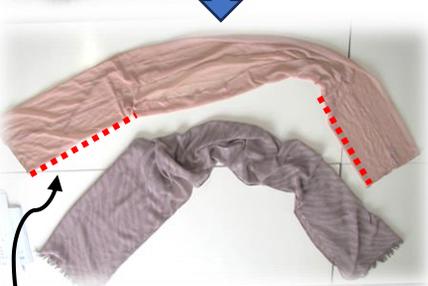
場所	受付日時	
川北会館	10月 7日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	10月20日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	10月15日(水)	13:30~14:30
予防センター川下 <small>郵送可 (郵送料は自己負担)</small>	平日 (土・日・祝日休み)	8:30~17:30

便利なアイデアを教えてくださいました☆

自宅にあった「ストール」を折り合わせて両端を縫いました。
少し肌寒いなどと思った時などに、両手の袖を通すだけで寒さの
解消になります☆



場所をとらないので
持ち運びも楽です。



赤い点線の部分を縫っています☆



きゅうりとかぶの梅おかか和えと
袱紗寿司(ふくさずし)を作りました☆



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)

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☆

手袋の中にお菓子を入れて、
ハロウィン風の手を作りました☆

カボチャのハニカム
ボールを作りました☆



十五夜のタペストリーを作りました☆



自宅に咲いていた花で
花手水を作りました☆

(芙蓉・木槿・秋桜・
風露草・金露梅・秋明菊)



ボタンと鈴入りのお手玉を
作りました☆



予防センターに寄付していただき、お祭りの景品として使用
させていただきました。ありがとうございました☆

自宅でトケイソウの花を育て、
パッションフルーツの実がなりました☆



毎日の猛暑で疲れています。でも、早朝の散歩は続けています☆

横浜から息子とお嫁さんが遊びに来てくれましたが、連日の暑さに驚いていました☆

7月はとにかく暑い毎日でしたが、公園体操に参加できて楽しかったです☆

ずっと続けていたラジオ体操と階段昇降を暑さでさぼる事もありますが、これ以上
さぼるとダラダラさぼりそうなので、気合いを入れ直して頑張ります☆

北海道産のとうきびがお店に並んだので、早速「とうきびご飯」を作りました。

とても美味しかったです。☆

