

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



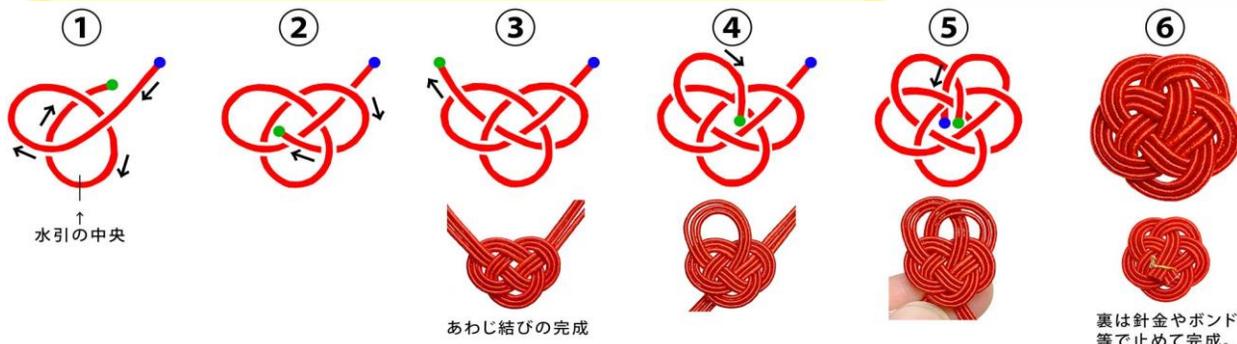
場所	受付日時	
川北会館	3月 10日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	3月16日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	3月18日(水)	13:30~14:30
予防センター川下 郵送可（郵送料は自己負担）	平日 (土・日・祝日休み)	8:30~17:30

今年の1月、【すこやか倶楽部・新年会】で、皆さまにお渡し
させていただいた【おみくじ&絵馬ケース】に付いていた
【水引*梅結び】の作り方を、ご紹介します☆

材料の水引は、100円ショップでも購入することができ、結ん
だものを髪飾りやイヤリング、ストラップ等の小物にしてる方も
いますよ☆ 様々な色の水引があり、梅結び以外にも、たくさ
んの結び方がありますので、好きな色の水引で、色々な結び方
の小物作りをするのも楽しいですね☆☆



水引*梅結び



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☆

折り紙で、立体的な椿を作り、
籐を編んでリースにしました☆



謹賀新年



消しゴムを彫って
ハンコを作り、
ハンコを使った年賀状を
完成させました☆

わ
取り組みの
ご紹介

折り紙で、
節分のリースを
作りました☆



絵はがきも
描きましたよ☆



ハート&リボンも
1枚の折り紙で作りました☆



同じ町内で、
隣の班に住んでいる知人に、
十数年ぶりに偶然会いました！
とても懐かしかったです☆



お出かけした場所にモルックがあり、
孫に教えてあげながら一緒に遊んできました！
教室に参加していなかったら、ルールを知らず
楽しめなかったの、教室に参加していて
良かったと思いました☆

皆様から

昨年末、10年振り位に
風邪に罹患してしまいました…。
鼻水と咳、声も出なくなってしまう、
とても辛かったです…。



ラジオ体操と階段昇降を
さぼっていましたが、
また頑張ろうと思います☆

100円ショップで
脳トレドリルを買い、毎日やり始めました☆
本当に楽しく考えながら取り組んでいますよ！



卒業式