

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

場所	受付日時	
川北会館	5月13日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	5月19日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	5月14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

去年は、公園体操をきっかけに、
新しい活動につながったので
今年も公園体操に参加します！

色々な所に参加する様になりました。
知り合いが増えて、
声をかけてもらえて嬉しい！

通信に載っている作品を参考にして
自分でも作ったりしています!!

皆様からの声

自分で作った物が
誰かの手に届いて、
喜んでもらえて嬉しいです！

地域で行っている活動を知りました！
参加したいと思います☆

通信で紹介されていた場所が、
昔住んでいた所の近くだったので
懐かしくてうれしかったです☆
今度、行ってきます！

春から

何か、はじめてみませんか？

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☆

着なくなったセーターとパーカーの体部分を
切り取り、クッションカバーを作りました☆



パーカーのポケットを残して、
ポケットの中に可愛いマスコットを入れてみましたよ☆



パーカーのフード部分は巾着にしました☆



フチは毛糸で
編みました☆

バストを
編みました☆



絵手紙を
描きました☆



- ・ 今年もバンマツリの花が咲きました。明るい気持ちにしてくれる花々に感謝です☆
- ・ 鉢植えのハイビスカスの蕾が付くのが待ち遠しいです☆
- ・ 町内会で開催された、コンサートに参加してきました。バイオリンやサクソフ、ピアノで演奏された曲をきくことができ、とっても良かったです☆
- ・ 最近、ノートに絵を書いて、色鉛筆で色を塗る事を始めました☆
- ・ すこやか倶楽部の【ボッチャ】が、とても楽しかったです☆ また、やりたいな。
- ・ 認知症予防教室の【サザエさん体操】良かったです☆ いつも、サザエさんみてますよ！
- ・ コロナ禍で何もしないのとも思い、階段昇降とラジオ体操第1・2を1日の中で2回程することを始めてから丸5年が経過しました☆

