令和7年　9月
NO　43

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	9月　9日(火)	13:30～14:30
東川下記念会館	9月　8日(月)	13:30～14:30
北都地区会館	9月17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

ありがとう　ございました

地域の夏祭りのゲームの景品として、たくさんの方々に手作り品のご協力をいただきました。
当日のボランティアの方をはじめ、たくさんの方々にご協力をいただき、本当に感謝いたします。

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☆

わ 取り組みのご紹介

自宅の庭に
たくさんの花が咲きました☆

竹串と割り箸で、絵手紙を描いてみました☆

ストーンアートのサボテンです☆
石全体に色を塗り、小さい石を付けたり、
本物の様に細かい模様もつけました。

自宅で咲いた
月下美人を
描きました。
↓つぼみ　です☆

・美味しいザンギを作りました☆

・サロンで、【オカリナ】の演奏に合わせて合唱をしました☆
オカリナの音色を聞く事があまりないので、嬉しく感じました☆

・友人に誘われて、大通公園の【花フェスタ】に行きました。
沢山の花や農業高校の花壇コンクールの作品が、とても素晴らしかったです☆

・赤プラの【フラワーカーペット】を見に行き、帰りに大通ビッセでパフェを
食べて満足して帰ってきました☆

・お土産にもらった、函館の 【やきとり弁当】 と 【ハンバーガー】を初めて
食べました☆　美味しかったです！

・畑に種をまいた野菜類も、収穫できるようになり、嬉しいです☆