

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	11月 11日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	11月 10日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	11月 19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

畑&花壇



畑&花壇 ボランティアの皆さま
本当に ありがとうございます！

今年、予防センター事務所前の、畑&花壇がボランティアの方々
のお力で、地域の方も足を止めて見ていく、とても素敵な花壇&
畑になりました☆タイルやベンチ、テーブルも設置しましたよ！
今年は春から、何もなかった場所を掘り起こして広範囲に畑を
作って下さったり、毎日の水やりや雑草取り等、様々な野菜の苗
を大切に育てて頂いたことで、夏から秋にかけてたくさんの種類
の野菜を収穫することが出来ました☆



ボランティアクラブ オレンジリング 川下カフェ



毎月、きさく苑デイサービスセンター
2階で開催している【川下カフェ】では、
ボランティアメンバーが中心となって、
菓子やコーヒーを飲みながら、作り物を
したりお話をされたりと楽しく交流をさ
れています。

先日は、ボランティアメンバーの方が
企画・準備をされて、紙コップで帽子作
りをされていました☆

紙コップに切り込みを入れて折ってい
き、マスキングテープやリボンで飾り付
けをする作業をして、皆さんそれぞれの
可愛い帽子を完成させていました☆

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）

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☆

羊毛フェルトで
動物をたくさん作りました☆



畑で育った
美味しい枝豆が
できました☆



畑で採れた
カボチャ・なす・青シソ
ピーマン・豆を、
天ぷらにしました☆



折り紙で、
うさぎのキャラクター(ミッフィー)の
指人形と紅葉をつくりました☆



子どもの指に、
ピッタリです



紙コップで作った帽子を沢山
寄付して下さいました☆
福祉施設にお渡しさせて頂き、
敬老会イベントで、利用者の方々に
大変喜んで頂いています！
ありがとうございました☆

ペーパークイリングアートや切り絵の展覧会に行って、素敵な作品を見てきました☆

今年も息子が北海道マラソンを完走し、次の日の新聞に名前が載りました！
スーパーで知人に、「新聞みたよ」と声を掛けてもらい、嬉しかったです☆

鉢植えのハイビスカスが、やっと咲きました！ もう1つ蕾が膨らんでいますよ☆

川北の健康フェスタで行った、変わったルールのもルックが楽しかったです！

10月号の【すこやかかわ】に掲載されていた、袱紗寿司を作ってみました☆

