

## 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した!

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 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 可愛らし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

**本 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☆





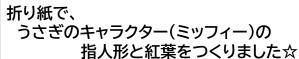




畑で育った 美味しい枝豆が できました☆



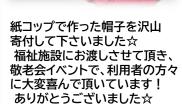
畑で採れた カボチャ・なす・青シソ ピーマン・豆を、 天ぷらにしました☆













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☆



川北の健康フェスタで行った、変わったルールのモルックが楽しかったです!

10月号の【すこやかのわ】に掲載されていた、袱紗寿司を作ってみました☆





















