

## 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！！

# 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☆

| 場所                        | 受付日時         |             |
|---------------------------|--------------|-------------|
| 川北会館                      | 12月 9日(火)    | 13:30~14:30 |
| 東川下記念会館                   | 12月 8日(月)    | 13:30~14:30 |
| 北都地区会館                    | 12月 17日(水)   | 13:30~14:30 |
| 予防センター川下<br>郵送可（郵送代は自己負担） | 平日（土・日・祝日休み） | 8:30~17:30  |



## 高齢者お元気マップをご存じですか☆

予防センターでは毎年、北東白石地区で行われているサロンやサークルなどの活動をまとめて、お元気マップを作成しています。今年もお元気マップを更新しましたので外出の機会のきっかけとして活用してみてはいかがでしょうか。



ご興味のある方は予防センターまで、お問い合わせください。



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)

# 取り組みの ご紹介



クリスマスのサンタとリースの飾りを作りました☆



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☆



バルーンアートでハロウィンの飾りを作りました☆



十五夜の作品を作りました☆



自宅の前に紫式部と白式部の実がなりました☆



手提げバッグとブローチを作りました☆



毛糸を編んでバッグを作りました☆



靴下を編んで作りました☆



自宅で干し芋と干し柿を作りました☆



・紅葉の写真を沢山撮って、携帯のアプリで編集をする楽しみができました☆

・冬の季節になる前にやっておきたいこと(髪のカット、ガラス拭き、カレンダーを買う、重たい物やかさばる物を買っておく、など)を考えています☆

・食欲の秋、美味しいものが沢山あり、一番目につくのが栗です。

栗ご飯を作り、美味しくいただきました☆

・100円ショップで売っていた脳トレを最近、夢中になって毎日やり始めて、2冊目に突入しました☆

