

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 はこちら



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 郵送可（郵送料は自己負担）	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たいか
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）



わ 取り組みの ご紹介

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☆

クリスマスのサンタとリースの
飾りを作りました☆



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☆

