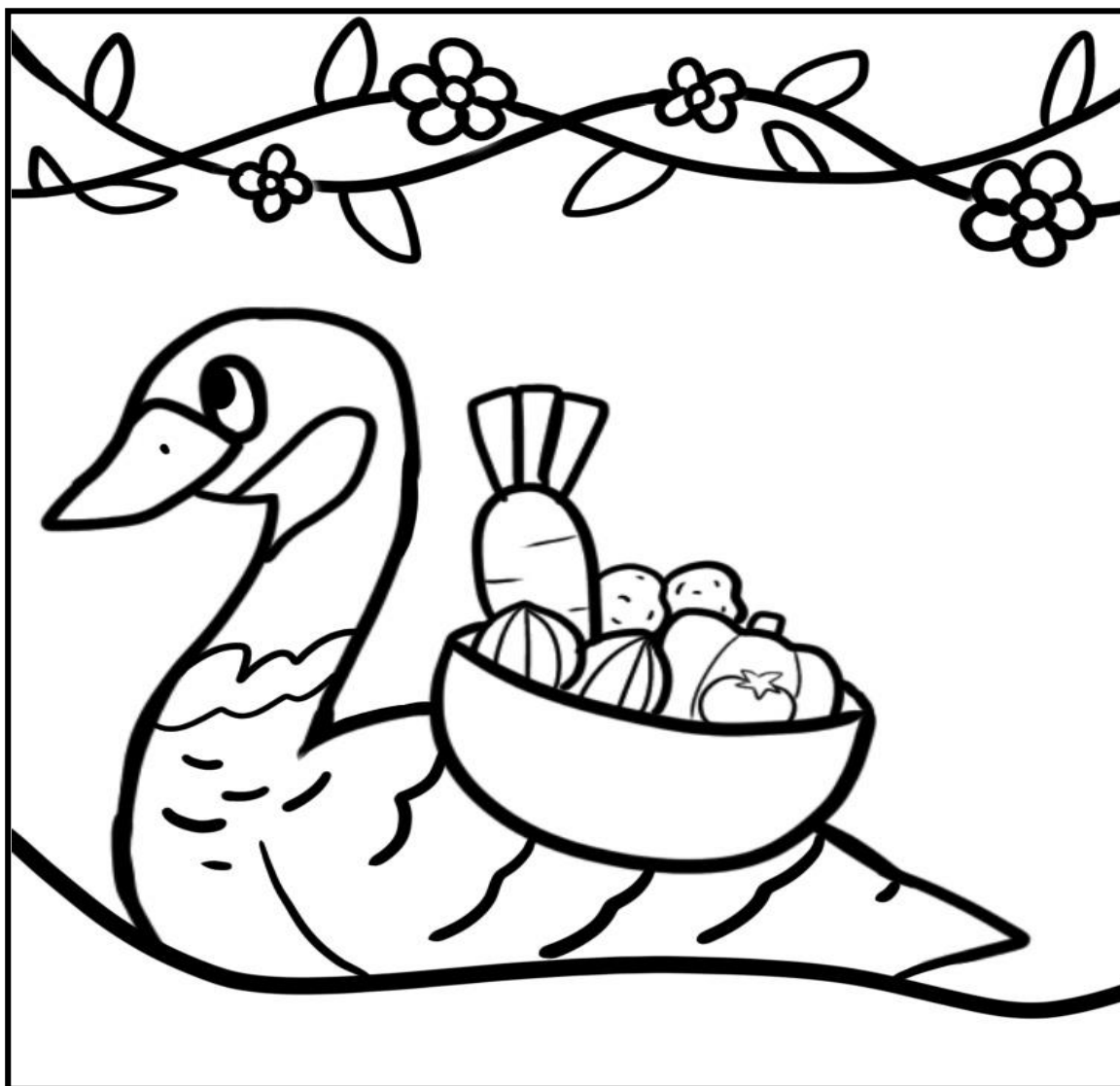


# ニルカジ

2022

冬



表紙は、塗り絵としてお使いいただけます。

作成協力 札幌保健医療大学 東苗穂病院

発行 NPO 法人ニルスの会

# 「ニルカジ」

皆さん、こんにちは。この度、NPO 法人ニルスの会では、「ニルスの会 活用出来る 情報紙」通称【ニルカジ】を発行することになりました。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、楽しみにしていた家族や友人との行事や旅行を中止するなどの不要不急の外出制限やマスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保など私たちの生活と健康に大きな混乱と悪い影響を与えています。

そこで、今回は少しでも自宅での生活に役立つ情報や自宅でも楽しめる脳トレなどの情報を少し発信できないかと考え、少しではありますが、活用できる情報を提供させていただきます。

今回のテーマは、【防災食】【介護予防】【認知症予防の脳トレ】です。札幌保健医療大学の先生、学生さんと東苗穂病院のリハビリスタッフに協力して頂き、「防災食」に関しての役立つ情報、季節に合った「幸せレシピ」、「フレイルの予防トレーニング」、楽しい「脳トレ」を作成して頂きました。少しでも皆さんの健康に役立てて頂ければ幸いです。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、外出を控える生活が続いています。動かない(生活が不活発な)状態が続くことで体力や気力が低下することが心配されます。元気であるために、自宅でできることを心がけましょう。ご家族やお近くにご友人がいらっしゃいましたら、是非この「ニルカジ」をお勧めください。

私たちも、一日も早い新型コロナウイルス感染症の収束と、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

季節ごとに発行を考えておりますので、次回の春号の【ニルカジ】もお楽しみに！



# 目 次

◆脳トレ①～⑧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P3～P10

作成：札幌保健医療大学生/NPO ニルスの会スタッフ

◆健康知恵袋1 「防災食について」・・・・・・・・P11～P12

作成：札幌保健医療大学生

◆健康知恵袋2 「フレイルの予防」・・・・・・・・P13～P16

作成：東苗穂病院 リハビリスタッフ

◆幸せレシピ・・・・・・・・・・・・・・・・P17～P18

作成：札幌保健医療大学生

◆脳トレ（解答）・・・・・・・・・・・・・・・・P19～P22



## 野菜の名前かくれんぼパズル

下のマスの中に、野菜の名前が隠れています。  
 縦・横・ななめのいずれかの中から探して下さい。  
 野菜は、いくつ隠れているのでしょうか？

だ	あ	び	き	う	な	と
い	す	む	っ	ゅ	じ	す
こ	ぱ	と	ん	ひ	う	い
ん	ら	ま	ょ	お	を	り
む	が	と	え	ご	ぼ	う
て	す	に	ん	じ	ん	あ
す	ほ	う	れ	ん	そ	う





## 想像力を働かせてみよう！

「お」「い」「し」「さ」の各々の文字から始まる食べ物を  
思い浮かべてみましょう。

好きな食品、苦手な野菜、得意料理など、何でも、いくつでも結構です。

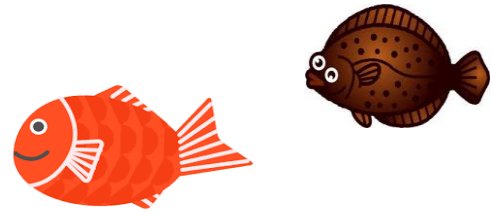
例えば「お」は、おにぎり、などです。

お :

い :

し :

さ :



## 魚介類の名前の漢字

下の漢字は、魚介類の名前ですが、どれも、左側の「魚偏 (うおへん)」が隠れています。  
何の漢字が分かりますか？

「ヒント」は、このページの下を見てください。

① 利	② 参	③ 占
④ 包	⑤ 弱	⑥ 秋
⑦ 堅	⑧ 皮	⑨ 喜
⑩ 京	⑪ 里	⑫ 圭
⑬ 交	⑭ 春	⑮ 虎

### ヒント！

- 隠れている「魚偏」を書くと、見慣れた字になるかもしれません。
- 上記の中には、別の漢字も使われている魚介類もあります。
- ①から、五十音順に並んでいます。(①「あ〇〇」～⑮「し〇〇」)

## 脳トレ④（解答は20ページ）

### 地図パズル



日本地図パズルのピースの一部が、バラバラになってしまいました。

さて、落ちているピースは、どこの都道府県でしょうか？

ピースの向きや大きさも様々です。ページの下に書いている「ヒント」に、その都道府県の特産品が、紹介されています。そちらも参考にしてください。



### ヒント！

- |         |                        |        |
|---------|------------------------|--------|
| ① 桃     | ② きりたんぼ                | ③じゃが芋  |
| ④ わんこそば | ⑤ にんにく                 | ⑥笹かまぼこ |
| ⑦ さくらんぼ | （※ 他にもありますが、代表的な1品です。） |        |

脳トレ⑤ (解答は21ページ)



◇間違いやすい熟語です。AとB、正しいと思う方を○で囲ってください。

- |        |      |          |       |
|--------|------|----------|-------|
| ① A.完璧 | B.完璧 | ①9 A.矛盾  | B.矛盾  |
| ② A.防害 | B.妨害 | ②0 A.裁縫  | B.裁縫  |
| ③ A.応待 | B.応対 | ②1 A.勸迎  | B.歓迎  |
| ④ A.快適 | B.快的 | ②2 A.粉末  | B.紛末  |
| ⑤ A.遇然 | B.偶然 | ②3 A.担根  | B.垣根  |
| ⑥ A.研修 | B.研習 | ②4 A.水滴  | B.水適  |
| ⑦ A.専門 | B.專門 | ②5 A.貨幣  | B.貨弊  |
| ⑧ A.待偶 | B.待遇 | ②6 A.簿記  | B.薄記  |
| ⑨ A.重復 | B.重複 | ②7 A.貯蓄  | B.貯畜  |
| ⑩ A.粉失 | B.紛失 | ②8 A.削徐  | B.削除  |
| ⑪ A.分析 | B.分折 | ②9 A.苦惱  | B.苦恼  |
| ⑫ A.指適 | B.指摘 | ③0 A.苦渋  | B.苦汁  |
| ⑬ A.機嫌 | B.気嫌 | ③1 A.徹底  | B.撤底  |
| ⑭ A.成積 | B.成績 | ③2 A.一諸  | B.一緒  |
| ⑮ A.過ち | B.誤ち | ③3 A.烏龍茶 | B.烏龍茶 |
| ⑯ A.洒落 | B.洒落 | ③4 A.未青年 | B.未成年 |
| ⑰ A.相槌 | B.合槌 | ③5 A.不仕末 | B.不始末 |
| ⑱ A.発掘 | B.発堀 | ③6 A.勘違い | B.勧違い |



脳トレ⑥ (解答は21ページ)

ひらがな文字並べ替えクイズ (冬季編)

\*文字を並べ替えて正しい文字にしてください。



- ① ぴっくりにおとうきん →
- ② りすますく →
- ③ だまるゆき →
- ④ つりまゆき →
- ⑤ すーどけとぴーす →
- ⑥ がしょうおつ →
- ⑦ いんざんふえる →
- ⑧ つわりかさぎ →
- ⑨ すーぶと →
- ⑩ しょうゆふんぐ →
- ⑪ はっせんがたくうこう →
- ⑫ しとしとくくゆる →
- ⑬ かりべいなし →
- ⑭ たつこ →
- ⑮ たたっどすすやれい →

### ピラミッドクイズ

問題	【い】で始まり、【う】で終わる言葉を 考えてみましょう。
----	---------------------------------



3文字

い		う
---	--	---

4文字

い			う
---	--	--	---

5文字

い				う
---	--	--	--	---

6文字

い					う
---	--	--	--	--	---

7文字

い						う
---	--	--	--	--	--	---

8文字

い							う
---	--	--	--	--	--	--	---

9文字

い								う
---	--	--	--	--	--	--	--	---

# 脳トレ⑧ (解答は 22 ページ)

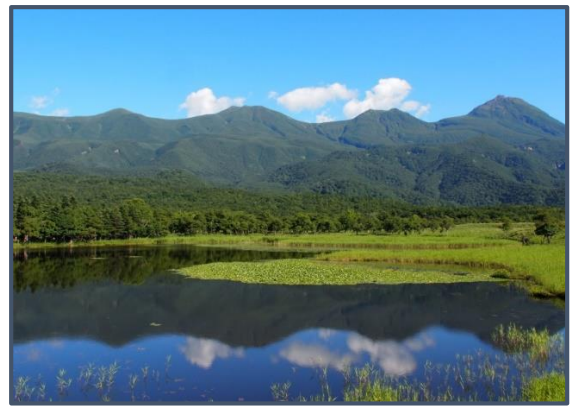


国立公園とは日本を代表する自然の風景地で、環境省が指定し、国が管理する公園のことで、北海道には6つあります。それぞれどこの国立公園でしょうか？

下記より、写真の国立公園名を選んでください。



1 ( )



2 ( )



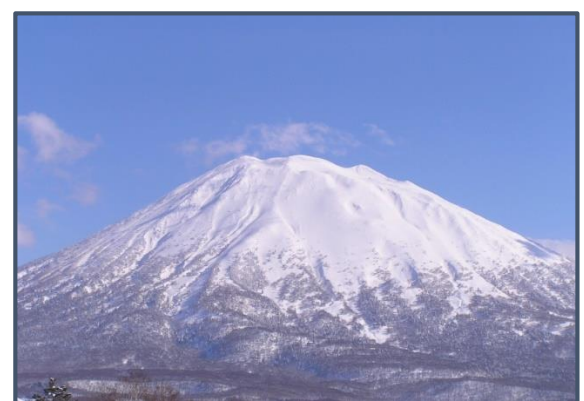
3 ( )



4 ( )



5 ( )



6 ( )

- 利尻礼文サロベツ国立公園
- 釧路湿原国立公園

- 知床国立公園
- 大雪山国立公園

- 阿寒摩周国立公園
- 支笏洞爺国立公園

## 健康知恵袋 1

### 「防災食」の備えは、大丈夫でしょうか？

皆さんは、災害に備えて、どんな準備をしていますか？

行政から支援物資が来るから・・・と、安心してはいませんか？

被災者の手元に食料が支給されるのは、時には **3日間程** かかることもありますし、好みの食品や必要な品物が必要なだけ届くとは限りません。

また、災害時に支給される食品の代表例としては、エネルギー補給を重視した食品(主食)が多く、**おかず(主菜・副菜)**が足りていないため、**たんぱく質やビタミンなどの栄養素**が不足しがちです。そこで、各ご家庭に、以下の備え(防災食)をご提案します。**備える目標は「3日分」です。**

### ローリングストック法による食料の確保

ローリングストック法とは、日常的に災害に向けた食品(防災食)を食べて、食べたらいきなり買足するという行為を繰り返しながら、常に家庭に新しい防災食を備蓄する方法のことです。具体的には、「水」「缶詰」「レトルト食品」「乾物」などです。

例えば、缶詰を家族の人数分、3日分程度、数種類を組み合わせ、購入し、時々食べては新しいものを買足し、常に3日分は家庭に備えている状態を作る方法です。

日頃から食べ慣れた食品を災害時に食べられることは、心の栄養にもつながります。



### 火や水を節約できるレシピの蓄積

火を使わずに食べられる食品(加熱不要食品、調理済食品)を使ったレシピや、短時間で作れるレシピなどを、いざという時のためにたくさん知っておきましょう。

特に、調理済の缶詰やレトルト食品をそのまま食べるだけでなく、料理の素材の1つとして使用すると、よりおいしく食べることができます。右の写真は、農林水産省が紹介している「1日分の備え」の例です。是非、参考にしてみてください。

また、今回、水を節約しながら栄養素が補える「ポリ袋クッキング」を12ページに紹介します。

災害時に初めて作るのではなく、是非、お時間のある時に一度作って味わってみてください。

**※ ポリ袋を使った調理方法は、以下の点からもお勧めです。**

- 袋ごとゆでるため、調理に使う水を使いまわすことができます。
- 調理器具が少ないため、汚れ物(洗い物)を減らすことができます。





# 「防災食」を作って食べてみよう～ポリ袋クッキング

## ツナ缶オムレツ [主菜]

### ■材料 (2～3人分)

- ツナ缶 1缶
- お好みの具材 適量  
(写真は冷凍したきのこ、ほうれん草)
- 卵 2～3個
- 塩、こしょう、ケチャップはお好みで
- ※ ポリ袋も用意



### ■作り方

- ①ボウルにポリ袋を入れ、その中に、具材を入れ、袋の上から卵をつぶして混ぜ合わせる(写真①)
- ② ①の袋の空気をしっかり抜いてから、袋の口を縛り、袋ごと、熱湯に入れる(写真②)  
卵に火が通るまで加熱して(15分程度)、完成
- ③ 皿に盛る時は、袋の口を開け、袋をそのままのせるようにすると皿が汚れない(写真③)



## 切干大根の塩昆布和え [副菜]

※水分がお茶しかない時でも作れる料理です。

### ■材料 (2～3人分)

- 切干大根(乾燥) 30g
- 塩昆布 大さじ1 (15g)
- お茶飲料(ペットボトル飲料) 100ml  
(お茶は麦茶、ほうじ茶、ウーロン茶などお好みで)



### ■作り方

ボウルにポリ袋を入れ、その中に具材を入れ、袋の上から混ぜ合わせ、全体がなじんだら完成。

【フレイル・サルコペニアを防止するレジスタンストレーニング】

コロナ禍で外出する機会が減り、運動不足になっていませんか？

フレイルとは



フレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

そこで、今回フレイルを予防するための運動をご紹介します。

## <レジスタンス運動>

レジスタンス運動とは、筋肉に負荷をかける動きを繰り返し行う運動です。筋肉量増加・筋力向上・筋持久力向上を促す筋力トレーニングとして高齢者からアスリートまで広く行われています。

高齢者は加齢によって、上肢（腕）よりも下肢（足）の筋力低下が起こりやすくなります。下肢筋力の低下により歩行能力も低下するため、階段の昇り降りや買物袋を運ぶなどの日常生活能力が低下したり、社会参加の機会が減少したりして、サルコペニアやフレイルが進行します。

### 運動メニュー①

#### 【スクワット】

大腿四頭筋や大臀筋を鍛えることができます。

#### 【椅子を使用しない方】

立っている状態から足を肩幅に開き、膝が前に出ないように腰を落とし、ゆっくり膝を伸ばしていきます。

#### 【椅子を使用する方】

足は肩幅に開き、椅子からゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと腰を下ろします。膝の負担を軽くするために股関節を曲げることを意識します。視線は前を見ましょう。



1日10回3セットを目標にがんばりましょう！！



## 上半身の運動編

### 1. 準備運動を忘れずに

フェイスタオルを使っての準備運動です。

### 頸部のストレッチ（側屈）



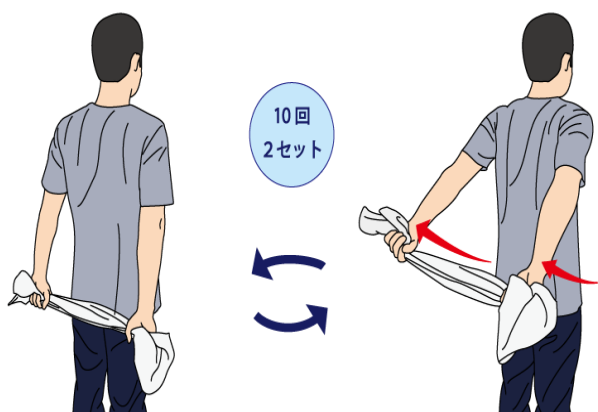
- ・手で頭を押さえて首の角度を固定します
- ・反対側の肩を下に降ろしていきます

### ディーププリフレクション



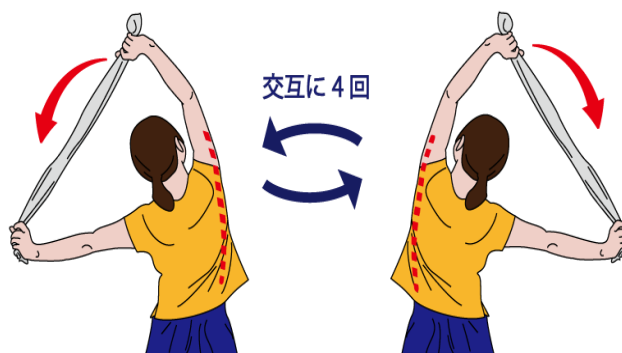
- ・両膝を揃えて、足は重ねない
- ・下を向いて両腕を伸ばします

### 肩関節伸展トレーニング



- ・背中ので後ろで両手でタオルを握ります
- ・ゆっくりと後ろに持ち上げます

### 体幹の側屈運動



ゆっくり脇腹をストレッチしていきます

◆無理のないストレッチでケガ予防を!!



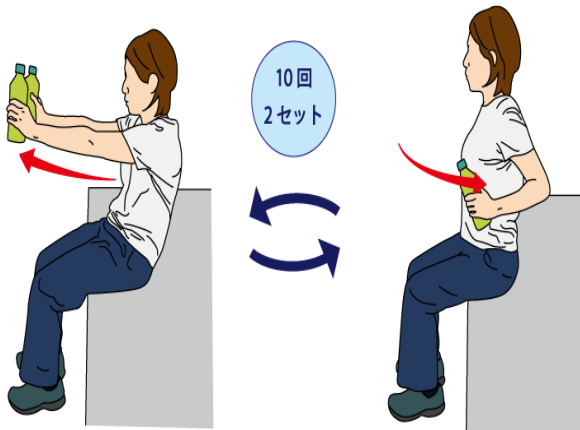
# ペットボトル運動

2. 無理のない運動を選んで身体の調子を整えましょう。

準備するものは500mlのペットボトルです。

中身の入っているものを準備して下さい。

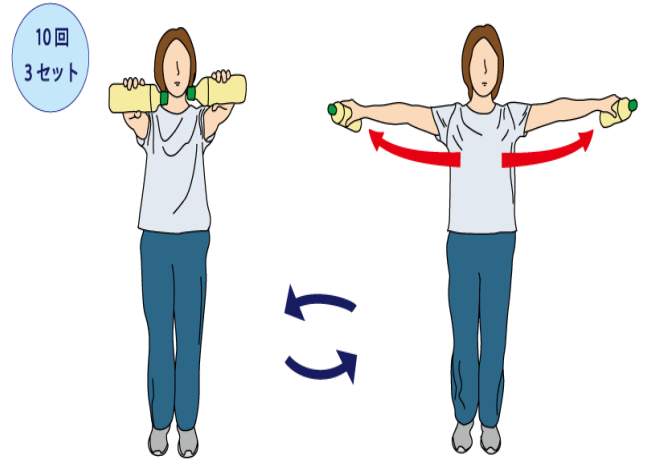
## 肩甲帯の安定性向上トレーニング



- 両手に500mlのペットボトルを持ちます
- 両腕をしっかり前に伸ばします

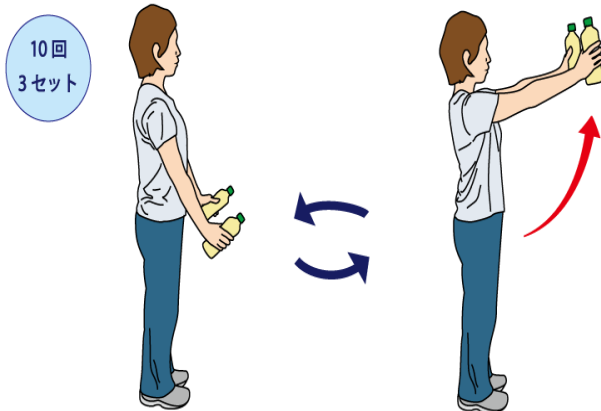
- 両脇をしめて、しっかり肘を後ろに引きます
- 背筋はしっかり伸ばします

## 肩関節の水平外転運動



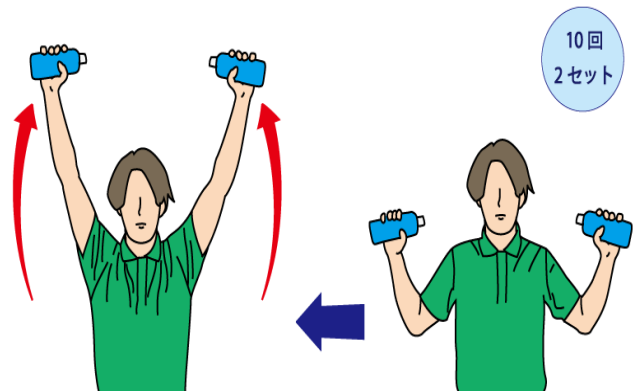
- 500mlのペットボトルを両手で持って前に突き出します
- ゆっくり開いてゆっくり戻します

## 肩関節の屈曲運動



- 500mlのペットボトルを両手で持って腕を上げます
- ゆっくり挙げてゆっくり降ろします

## 肩の挙上運動



- 500mlのペットボトルを両手で持ち上げます
- 視線を上げたまま背筋を伸ばした状態で

◆途中じんわりと汗をかいてきたら、水分補給を忘れずに！

皆様こんにちは。札幌保健医療大学栄養学科3年生です。  
心と身体が「幸せ」になるように、電子レンジを活用した  
体の芯から温まる料理をご提案したいと思います。

## 「和風ミルクポトフ」

### ■材料（1人分）

- じゃがいも……1個（120g）
- ほうれん草……小さめのもの2束（40g）
- キャベツ……小さめのもの1枚（60g）
- にんじん……20g
- ソーセージ……3本（60g）
- 牛乳……200ml
- 顆粒和風だし…小さじ1杯（3g）



今回は家にあった食材を使ったのでこの材料ですが、たまねぎやブロッコリーなど、好きな材料を入れてもおいしいです！  
お肉もソーセージではなく、鶏肉や豚肉などに変更してもよいですが、その場合は、お好みで塩を少し足してください。



### ■作り方

- ①じゃがいもは皮、芽を取り除いてくし切りにする。  
にんじんは食べやすい大きさに切る。  
キャベツはざく切り、ほうれん草は5cmほどの大きさに切りそろえる。  
ソーセージには切り込みを入れる。
- ②耐熱の器にじゃがいも、キャベツ、にんじんを入れて600wの電子レンジで3分ほど加熱する。
- ③ ②で加熱した器にソーセージとほうれん草を入れる。
- ④牛乳、顆粒和風だしを加え、600wの電子レンジで6分ほど加熱する。  
材料が加熱されたら**完成！**

ポトフは温かいスープとたっぷりの根菜で体の芯からぽかぽかになります。  
野菜もたっぷりとれて、牛乳を使っているのでカルシウムも豊富に摂取できます。  
今回は1人分なので電子レンジで調理しましたが、お鍋でもできます。  
野菜に火が通るまで、コトコト弱火で煮るだけでポトフができますよ！  
また、今回のレシピは、スープに麺を入れたりご飯を入れたり、アレンジも  
しやすいです。どんなアレンジがお好みでしょうか。是非お試しください。

## レンジで簡単 カップ茶碗蒸し

### ■材料（1人分）

- |   |         |        |
|---|---------|--------|
| A | ・卵      | …1個    |
|   | ・水      | …100ml |
|   | ・白だし    | …大さじ1  |
| B | ・冷凍むきエビ | …2尾    |
|   | ・かまぼこ   | …1枚    |
|   | ・しめじ    | …4本程度  |
|   | ・三つ葉    | …3cm   |

### ■作り方

①Bを器に入れる。

★この時にエビ・かまぼこ・三つ葉が上にあると彩りが良くできます。

②Aを混ぜたものをこし器でこす。

★混ぜりきらなかった卵白を取り除くと口当たりがよいです。

③②を静かに①の器に注ぐ。

④器にラップをかけ、爪楊枝で数か所穴をあける。

⑤電子レンジで加熱する。（200w…7分 または、500w…3分 が目安）

★Aは時間がたつと分離して固まりづらくなるので混ぜたら早め加熱してください。

★電子レンジで加熱後の出汁が透き通ったら火が通っているサインです。

火の通りが悪かった場合は、30秒ずつ様子を見ながら再加熱してください。

★加熱後の器は大変熱いのでやけどに注意してください！



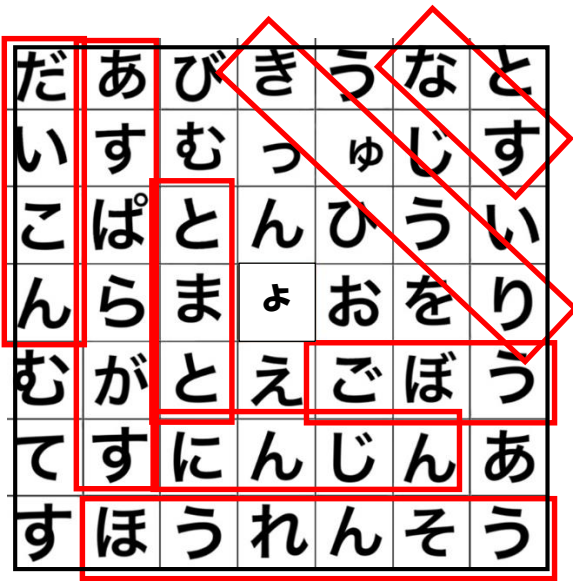
※ 今回は、出し汁と調味料が入っている「白だし」（市販品）を使用しましたが、お好みのだし汁に調味料を入れて作ることもできます。卵1個に対して、だし汁（水のみでも可）100mlに、塩小さじ1/10（0.5g）＋しょうゆ小さじ1が目安です。

※ 茶碗蒸しは、電子レンジでなくても、蒸し器でも作れます。蒸し器で作る場合は、はじめは強火で、蒸気が出たら蓋を少しずらして、弱火で25分程蒸して完成です。蒸し器ではなく、鍋の中のお湯を入れて（器の高さの半分以下）、器ごと湯の中で湯煎して作る方法もあります。その際は、沸騰した湯に器ごと入れて蓋をし、弱火で7分程度かけ、その後、火を消して7分程度蒸らします。作りやすい方法でお作りください。

※ 具は、冷蔵庫に入っている食品やお好みの食品にアレンジしてお作りください。

脳トレ①（解答）

野菜の名前かくれんぼパズル



左記のとおり、8つ 隠れていました。

- だいこん
- なす
- アスパラガス
- ごぼう
- トマト
- にんじん
- きゅうり
- ほうれん草

脳トレ②（解答例）

想像力を働かせてみよう！

※ あくまでも、以下は一例です。

- お： 大葉、オクラ、おかひじき、おでん、おはぎ、お好み焼き、おむすび、オムライス、オムレツ、オイスターソース、お節料理、おふくろの味 など
- い： いちご、いちじく、いんげん豆、いか刺、いか飯、いせえび、いわし、石狩鍋、いりこ、いなり寿司、いくら丼、石焼き芋、岩のり、板チョコ など
- し： 紫蘇、春菊、生姜、椎茸、しお、しょうゆ、柴漬け、しめさば、ししゃも、しらす干し、シーチキン、白和え、食パン、ショートケーキ、シュークリーム白玉団子、シャーベット、シロップ など
- さ： 砂糖、酒、酒かす、酒蒸し、酒まんじゅう、鮭、サーモン、さんま、さば、三平汁、さくらでんぶ、ささみ、サイコロステーキ、サーロインステーキ、さつま揚げ、サラダ、里芋、サニーレタス、さやえんどう、さやいんげん、さんしょう、サンドイッチ、笹団子 など

### 脳トレ③（解答）

#### 魚介類の名前の漢字

① 鰯 あさり	② 鰯 あじ	③ 鮎 あゆ
④ 鮑 あわび	⑤ 鰯 いわし	⑥ 鰯 かじか
⑦ 鰯 かつお	⑧ 鰯 かわはぎ	⑨ 鱈 きす
⑩ 鯨 くじら	⑪ 鯉 こい	⑫ 鮭 さけ
⑬ 鮫 さめ	⑭ 鱈 さわら	⑮ 鰯 しゃち

### 脳トレ④（解答）

#### 地図パズル

- ① 福島県      ② 秋田県      ③ 北海道  
④ 岩手県      ⑤ 青森県      ⑥ 宮城県  
⑦ 山形県

北海道と東北地方でした！

## 脳トレ⑤ (解答)

- |   |      |      |   |       |       |
|---|------|------|---|-------|-------|
| ① | A.完璧 | B.完璧 | ⑱ | A.矛盾  | B.予盾  |
| ② | A.防害 | B.妨害 | ⑳ | A.裁縫  | B.裁縫  |
| ③ | A.応待 | B.応対 | ㉑ | A.勸迎  | B.歓迎  |
| ④ | A.快適 | B.快的 | ㉒ | A.粉末  | B.紛末  |
| ⑤ | A.偶然 | B.偶然 | ㉓ | A.担根  | B.垣根  |
| ⑥ | A.研修 | B.研習 | ㉔ | A.水滴  | B.水適  |
| ⑦ | A.専門 | B.専門 | ㉕ | A.貨幣  | B.貨幣  |
| ⑧ | A.待偶 | B.待遇 | ㉖ | A.簿記  | B.簿記  |
| ⑨ | A.重複 | B.重複 | ㉗ | A.貯蓄  | B.貯畜  |
| ⑩ | A.粉失 | B.紛失 | ㉘ | A.削徐  | B.削除  |
| ⑪ | A.分析 | B.分折 | ㉙ | A.苦惱  | B.苦惱  |
| ⑫ | A.指適 | B.指摘 | ㉚ | A.苦渋  | B.苦汁  |
| ⑬ | A.機嫌 | B.気嫌 | ㉛ | A.徹底  | B.撤底  |
| ⑭ | A.成積 | B.成績 | ㉜ | A.一諸  | B.一緒  |
| ⑮ | A.過ち | B.誤ち | ㉝ | A.烏龍茶 | B.烏龍茶 |
| ⑯ | A.洒落 | B.洒落 | ㉞ | A.未青年 | B.未成年 |
| ⑰ | A.相槌 | B.合槌 | ㉟ | A.不仕末 | B.不始末 |
| ⑱ | A.発掘 | B.発堀 | ㊿ | A.勘違い | B.勸違い |

## 脳トレ⑥ (解答)

### ひらがな文字並べ替えクイズ (冬季編)

\*文字を並べ替えて正しい文字にしてください。

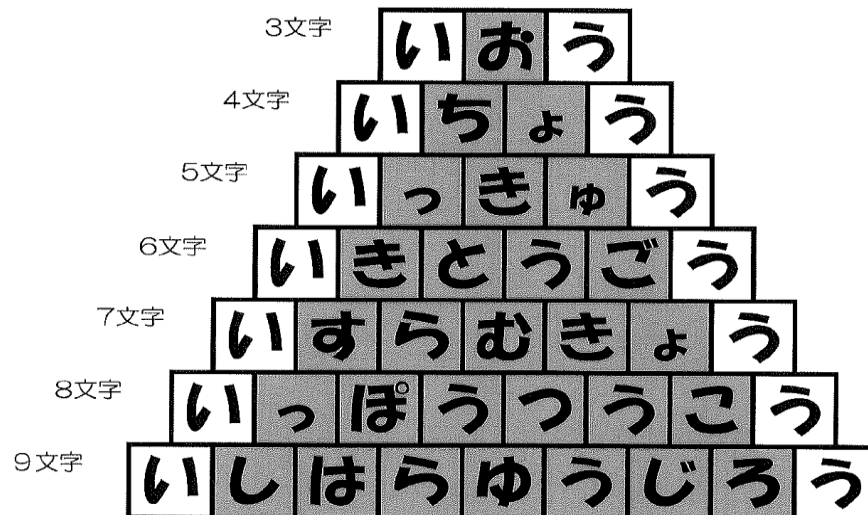
- |   |            |   |            |
|---|------------|---|------------|
| ① | びっくりにおとうきん | → | とうきおりにびっく  |
| ② | りすますく      | → | くりすます      |
| ③ | だまるゆき      | → | ゆきだるま      |
| ④ | つりまゆき      | → | ゆきまつり      |
| ⑤ | すーどけとびーす   | → | すびーどすけーと   |
| ⑥ | がしょうおつ     | → | おしょうがつ     |
| ⑦ | いんざんふえる    | → | いんふるえんぎ    |
| ⑧ | つわりかさぎ     | → | わかさぎつり     |
| ⑨ | すーぶと       | → | すとーぶ       |
| ⑩ | しょうゆふんぐ    | → | ふゆしょうぐん    |
| ⑪ | はっせんがたくうこう | → | こうはくうたがっせん |
| ⑫ | しとしとくくゆる   | → | ゆくとしくるとし   |
| ⑬ | かりべいなし     | → | いしかりなべ     |
| ⑭ | たつこ        | → | こたつ        |
| ⑮ | たたっどすすやれい  | → | すたっどれすたいや  |



## 脳トレ⑦（解答例）

問題	【い】で始まり、【う】で終わる言葉を 考えてみましょう。
----	---------------------------------

### 例



## 脳トレ⑧（解答）



1 ( 阿寒摩周国立公園 )



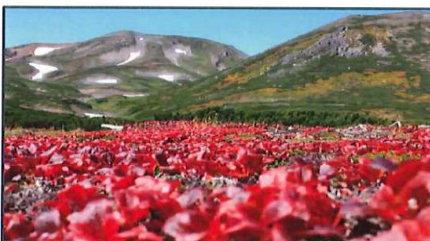
2 ( 知床国立公園 )



3 ( 利尻礼文サロベツ国立公園 )



4 ( 釧路湿原国立公園 )



5 ( 大雪山国立公園 )



6 ( 支笏洞爺国立公園 )





東苗穂にじいる  
歯科クリニック



東苗穂たんぼほ  
クリニック



東雁来すこやか  
クリニック



東苗穂病院



豊生会  
元町総合クリニック



丘珠明陽医院



伏古レディース  
クリニック



訪問看護  
ステーションなごみ



東苗穂訪問看護  
ステーション



夕張市立診療所



豊生会 苗穂駅前  
内科クリニック

居宅介護支援事業所・相談



ひまわり  
ネットワーク



パワフル  
ひまわり



ケアプラン銭函



ゆかり



フォルテシモ



ライフプラン  
センターひまわり



リハビリ・医療・介護  
総合相談センター

デイサービスセンター



きらら伏古



サンシャイン



パワフルひまわり



エルバサ



てんやわんや



てんやわんや夢



てんやわんや本町



てんやわんや北3条



生きがいサロン  
東雁来



生きがいサロン銭函



銭函テイトレセンター



ひまわり健康倶楽部



新篠津つむぎの家

訪問介護事業所



サポートアライフ



ヘルパー  
ステーション虹



リ・ポン



ケアステーション  
なないろ



ヘルパーステーション  
よりそい

看護小規模多機能型居宅介護事業所



なごみ



えくぼ元町

特別養護老人ホーム



ひかりの

介護老人保健施設



ひまわり



夕張

小規模多機能型居宅介護事業所



えくぼ



サテライト  
えくぼ



ひかりの



えくぼ東雁来



サテライト  
えくぼ東雁来

サロン



ひらっと  
ステーション伏古

- ・ニルスファーム
- ・地域食堂きらりの
- ・考流学舎
- ・お達者クラブ
- ・サンシャイン
- ・茶処はな

- ・サンシャイン北栄サロン
- ・とおりやんせ
- ・さくら館サポート隊 お食事サロン
- ・夕張豊生会ともこ倶楽部
- ・おさんほカフェ
- ・ひまわり健康教室

保育所

- ・ボエム保育園
- ・ドレミ保育園

- ・こしが保育園
- ・ひかりの保育園

- ・保育所ドリーム

札幌市病後児保育事業

東雁来すこやかこどもデイサービスセンター

豊生会グループでは、新しい仲間を募集しています(詳細は下記ホームページをご覧ください)



医療法人社団 豊生会

札幌市東区東苗穂3条1丁目2-18  
☎011-784-1121 <https://www.houseikai.or.jp/recruit/>



社会福祉法人 豊生会

札幌市東区東雁来12条4丁目1-15  
☎011-790-1400 <https://www.hikarino.or.jp/recruit/index.html>



有限会社 おいらーく

札幌市東区東苗穂9条3丁目1-40  
☎011-790-5311 <https://oira-ku.com/recruit/>



NPO法人 ニルスの会

札幌市東区東苗穂9条3丁目1-33 ☎011-790-3025



# 札幌保健医療大学

Sapporo University of Health Sciences

## 保健医療学部

看護学科 / 栄養学科



## 札幌保健医療大学

保健医療学部 看護学科 / 栄養学科

〒007-0894 札幌市東区中沼西4条2丁目1番15号

お問い合わせはHPまたはお電話にて!

TEL. (011) 792-3350 FAX. (011) 792-3358

[www.sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp/](http://www.sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp/)

札幌

検索



# D.Factory 物品販売

## 北海道の味覚をお届けします

乙部町



おとべのはちみつ  
使いきりセット  
アソート

(10g×4袋入り) **¥480** (税込)



ラーメン 嶋  
しおとんこつラーメン  
(麺120g×2食、スープ40g×2食)

**¥570** (税込)

種：原料の一部に小麦、卵を含む、スープ：原材料の一部に鶏肉、豚肉を含む

江別市



調理イメージ

冷凍でお届け

タイヨウグループ株式会社協和環境サービスで取扱う無農薬のブルーベリーです。そのまま食べてもよし！ヨーグルト等と合わせてもよし！ジャムなど加工してもよし！一度ご賞味ください。

江別の無農薬で育てた  
ブルーベリー (1パック200g)

**¥300** (税込)

釧路市

でんのすけ  
**釧路の助**

北海道の東 釧路で創業した  
魚の専門店です

機械を使わず手でほぐした贅沢な逸品。

手ほぐし鮭  
**¥450** (税込)

冷凍でお届け



冷凍でお届け

新鮮な真いかを一夜干しにして  
2枚パック。

真いか一夜干し

**¥1,100** (税込)



冷凍でお届け

通常スーパーで売っているたらこの  
倍くらいの大きさの原料を使用。

たらこ250g

**¥780** (税込)



冷凍でお届け

開きさばのお得な3枚入り。

干し開きさば

**¥620** (税込)



さば缶詰  
水煮・みそ煮・味付

各種 **¥380** (税込)

営業日/平日のみ(土・日・祝休み) 営業時間/8:00~17:00

●注文書の他、お電話、メール、FAXにて受け付けております。 ●商品によっては、3~4日お時間をいただくものもございます。

NPO法人  
ニルスの会

D.Factory

〒007-0032 札幌市東区東雁来12条4丁目1番6号

TEL 011-374-8760 FAX 011-374-8767

http://www.nils.or.jp/ info@nils.or.jp



D.Factory  
災害備蓄品

# 災害時に備えた食品の 家庭備蓄していますか？

あすなろパンはふんわり感を長期保存（5年間）できる様  
真空技術と殺菌技術を駆使し、日頃食べるパンにより近づけました。



5年  
保存

災害備蓄用パン  
(オレンジ・黒豆・プチヴェール  
・クランベリー&ホワイトチョコ)

各種 ¥500  
(税込)

アレルギー原材料: オレンジ、小麦・乳・大豆・卵・オレンジ 黒豆、小麦・乳・大豆・卵 プチヴェール、小麦・乳・大豆・卵 クランベリー&ホワイトチョコ、小麦・乳・大豆・卵



5年  
保存

災害備蓄用アルミパック3食アソート  
(オレンジ・黒豆・プチヴェール)

¥650  
(税込)

アレルギー原材料: 小麦、卵、乳、大豆、オレンジ

- 柔らかなまま5年間の長期保存が可能であり、災害時の備蓄用として最適です。
- 幼児からお年寄りまでおいしく召し上がれます。

- 防腐剤、脱酸素剤は使用しておりません。
- イージーオープン缶なので、誰でも簡単に開けることができます。

7年  
保存



災害備蓄用  
フリーズドライビスケット  
(チョコチップ・プレーン)

各種 ¥300  
(税込)

アレルギー原材料: 小麦・乳・大豆

7年  
保存



災害備蓄用  
フリーズドライご飯  
(舞茸・五穀)

各種 ¥500  
(税込)

アレルギー原材料: 小麦・大豆

5年  
保存



災害備蓄用  
備え餅

¥600  
(税込)

アレルギー原材料: ごま

## あすなろパン

あすなろパンは北海道南部に位置する厚沢部町に知的障がい者通所授産施設（平成24年3月、就労継続支援B型事業所へ移行）として平成12年4月に開設し、菓子パンの製造・販売を主に行っています。



# D.Factory 注文書

## 物品販売

商品名	単価(税込)	個数	商品名	単価(税込)	個数
おとべのはちみつ使いきりセット アソート (10g×4袋入り)	480		干し開きさば	620	
ラーメン 嶋しおとんこつラーメン (麺120g×2食、スープ40g×2食)	570		手ほぐし鮭	450	
江別の無農薬で育てた ブルーベリー (1パック200g)	300		さば缶詰	水煮	380
真いか一夜干し	1,100			みそ煮	380
たらこ250g	780			味付	380

## 物品販売合計

円(税込)

## 災害備蓄品

商品名	単価(税込)	個数	商品名	単価(税込)	個数
災害備蓄用 パン	オレンジ	500	災害備蓄用 フリーズドライ ビスケット	チョコチップ	300
	黒豆	500		プレーン	300
	プチヴェール	500	災害備蓄用 フリーズドライ ご飯	舞茸	500
	クランベリー& ホワイトチョコ	500		五穀	500
災害備蓄用アルミパック3食アソート (オレンジ・黒豆・プチヴェール)	650		災害備蓄用備え餅	600	

## 災害備蓄品合計

円(税込)

お名前

電話番号

ご住所

営業日/平日のみ(土・日・祝休み) 営業時間/8:00~17:00

●注文書の他、お電話、メール、FAXにて受け付けております。 ●商品によっては、3~4日お時間をいただくものもございます。

# D.Factory 自動車整備価格表

※工賃代金含む

■ (小) マーチ、ヴィッツ等の車種、(大) ノア、ヴォクシー・ハイエース等 ※改造車はお断りさせていただいております

作業	内容	金額	
タイヤ交換	(小) 13~14インチまで	1750	
	(大) 15インチ以上のもの	2100	
オイル交換	1ℓ700円計算	700	
エレメント交換	適宜実施いたします	500~800	
バッテリー交換	(小)	8500~	
	(大)	20000~	
車内清掃	車内 掃除機かけ 拭き掃除等	(小)	500
		(大)	800
洗車	高圧洗浄機を 使用しての 洗車	(小)	1000
		(大)	
ナビ取付	部品代の金額	10000~	
ドライブレコーダー・ バックカメラ等取付	部品代の金額	5000~	
飛沫防止シート取付	シート代は別 アクリル板2枚 (¥10000)	3500~	

作業	内容	金額
車検点検	代行料として (税金等は別途)	20000~
12ヵ月点検	要相談	8000~
板金・塗装	状態等により要相談	15000~
エアコンガス補充	ガス、部品代込み	5000~
錆止め(下回り)部分	状態等により要相談	21000
プラグ交換	車検時等に適宜交換	1500
タイヤ販売	要相談にて価格変動	10000~
夏用ワイパー	サイズにより 価格変動	800~
冬用ワイパー		2000~
タイヤ保管	(小) ※交換作業含む	5500
	(大) ※交換作業含む	7000
シーズンイン点検 (日常点検)	ランプ類の点灯や タイヤの損傷、オイル 類の残量等日常 点検を無料でやら せていただきます	無料

※上記は整備士資格の持つ職員が行います。

営業日/平日のみ(土・日・祝休み) 営業時間/8:00~17:00

その他記載のない作業についても受付しています。ご相談ください。



D.Factory

〒007-0032 札幌市東区東雁来12条4丁目1番6号

<http://www.nils.or.jp/>    ✉ [info@nils.or.jp](mailto:info@nils.or.jp)

TEL011-374-8760    FAX011-374-8767



室内清掃

+

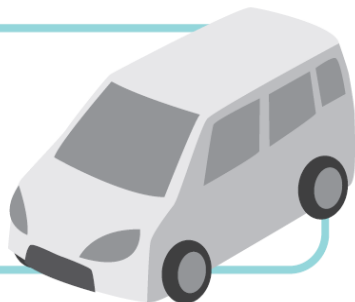
各種点検

# D.Factory おまかせパック

室内清掃と各種点検がセットになったお得なパックです!

ノア、ヴォクシー・  
ハイエース等

¥1,500  
※税抜価格



マーチ、ヴィッツ等

¥1,000  
※税抜価格



## D.Factory おまかせパック

室内清掃と各種点検がセットになったお得なパックです。  
出張作業(料金別途)も対応していますので、  
お気軽にお問い合わせください。

室内清掃

+

各種点検

忙しくてなかなか車内の掃除まで手が回らない・・・でも掃除をしないと、  
汚れや埃がどんどん蓄積されて、少しずつ劣化していきます。  
定期的な車内清掃が必要です。

- バッテリーチェック
- 空気圧チェック
- 各種ライト点滅チェック
- ウォッシャー液点検
- タイヤ増す締め(ナット)確認

おまかせパックは  
出張作業も行っております!



プラス¥1000で手洗い洗車承ります。お気軽にお申し付けください!

営業日/平日のみ(土・日・祝休み) 営業時間/8:00~17:00

その他記載のない作業についても受付しています。ご相談ください。



D.Factory

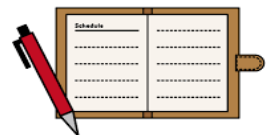
〒007-0032 札幌市東区東雁来12条4丁目1番6号

<http://www.nils.or.jp/>  [info@nils.or.jp](mailto:info@nils.or.jp)

TEL011-374-8760 FAX011-374-8767

# memo

A large rectangular area defined by a dashed black border, intended for writing a memo. The top-right corner of this area is rounded.



## 「ニルカジ」作成者名簿一覧

### 札幌保健医療大学

- 表紙塗り絵・・・・・・・・・・栄養学科 3年 城野 杏
- 脳トレ・健康知恵袋1・幸せレシピ・・・・・・・・  
栄養学科 3年 遠田 千鶴、小澤 朋未、木村 彩瑛  
伏見 怜奈、宮北 麻衣

### 東苗穂病院

- 健康知恵袋2・・・・・・・・・・リハビリスタッフ

### ニルスの会

- 脳トレ・・・・・・・・・・D. factory スタッフ

## < お問い合わせ先 >

NPO 法人ニルスの会 事務局

住所：札幌市東区東苗穂9条3丁目1-33

TEL：011-790-3025

FAX：011-790-3026



NILS

特定非営利活動法人  
NPO法人ニルスの会

令和4年2月1日発行