

ニルカジ

2022

夏



表紙は、塗り絵としてお使いください。

作成協力 札幌保健医療大学 東苗穂病院

市立札幌みなみの杜高等支援学校

発行 NPO 法人ニルスの会

通称「ニルカジ」

皆さん、こんにちは。NPO 法人ニルスの会では、「ニルスの会 活用出来る情報紙」として、通称【 ニルカジ 】の 夏号 VOL.3を発行することになりました。

今年の夏は、例年よりも暑いですね。北海道の夏は涼しい、過ごしやすいと昔から言われていますが、最近の北海道ではそうでもないと感じる日も増えてきているように思います。夏は、積極的に汗をかいて、暑さに慣れさせることが大切です。具体的には、ウォーキングやランニングなど適度な運動をする、ストレッチを行う、入浴によって汗を流す、などです。今年の夏も厳しい暑さですが、熱中症などに十分注意し、水分を多めに摂取し、暑さに負けない体作りを心がけましょう。また、食中毒などにも注意が必要です。食中毒予防の三原則、というものがありますが、それは「(菌を)つけない」「(菌を)増やさない」「(菌を)やっつける」です。普段から清潔にし、調理器具や手指の洗浄・消毒を徹底しましょう。そして、食品についての菌は時間の経過とともに増えるので、調理はなるべく早く行うことが大切です。食中毒を起こす細菌は一般に熱に弱いといわれています。そのため、加熱することが最も効果的な殺菌方法であるといえます。食品の管理に注意しながら、栄養をしっかりとって暑さに負けない体作りを心がけましょう。

今回のメインテーマは、【熱中症・脱水症について】【フレイル予防体操】【えこきょうプログラム】です。今回も、札幌保健医療大学の先生、学生さんと市立みなみの杜高等支援学校さん、東苗穂病院のリハビリスタッフ、ニルスの会の D.factory に協力して頂き、①楽しい「脳トレ」、②「健康」「暮らし」に関しての役立つ情報、③季節に合った「幸せレシピ」、④「フレイルの予防体操」、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。

私たちも、世界が一日でも早く穏やかになること、また、一日も早い新型コロナウイルス感染症の収束を願っております。夏本番を迎えますが、季節の変わり目につき、お体には十分にお気を付けていただき、元気にお過ごしください。

今後も季節ごとに発行を考えておりますので、次回の秋号の【 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 「夏の大敵 熱中症・脱水症にご注意を！」

～水分補給の大切さ～・・・・P11～P12

作成：札幌保健医療大学生

◆幸せレシピ・・・・・・・・・・・・・・・・P13～P14

作成：札幌保健医療大学生

◆健康知恵袋2 「フレイル予防体操」・・・・P15～P19

作成：東苗穂病院 リハビリスタッフ

◆暮らしの知恵袋「えこきょうプログラム」・・・・P20～P21

作成：市立札幌みなみの杜高等支援学校

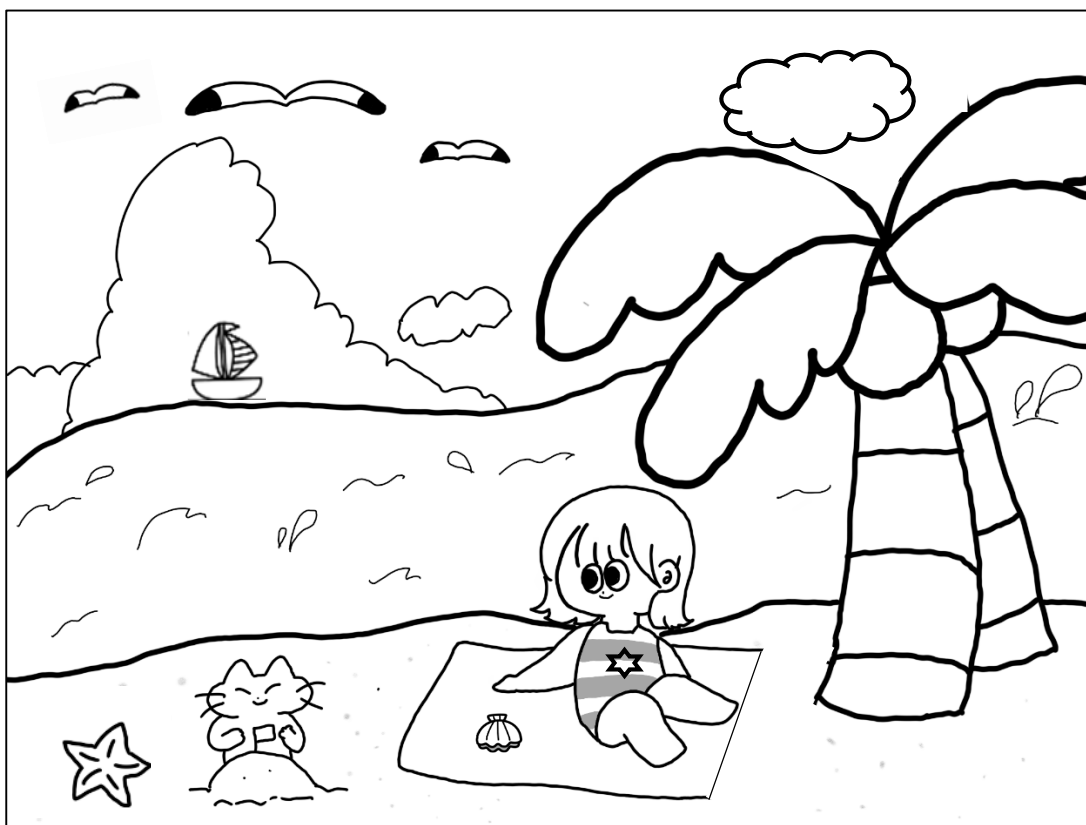
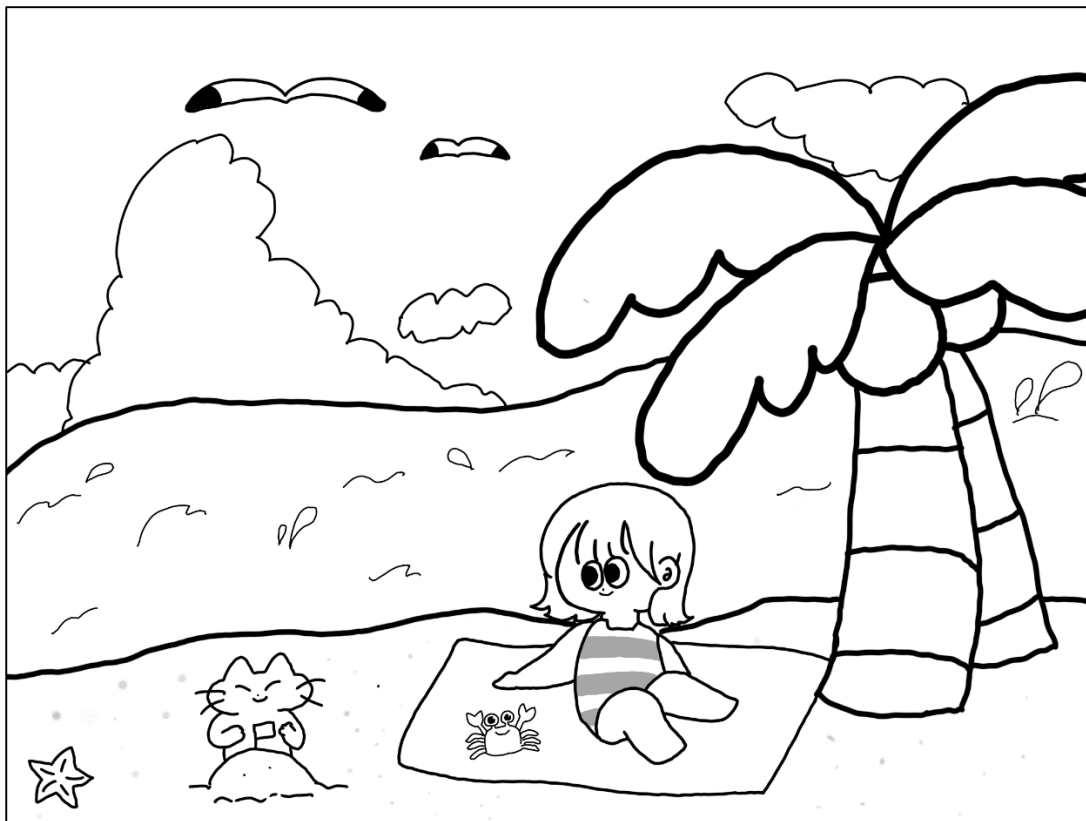
◆脳トレ（解答）・・・・・・・・・・・・・・・・P22～P25



脳トレ①（解答は22ページ）

間違い探し

上と下の絵を比べると、違うところが、7つあります。違うところを、見つけてみてください。



下の漢字は、夏に美味しい野菜の名前ですが、何と読むか分かりますか？

「ヒント」を読んで、野菜の名前を当ててください（50音順に並んでいます）。

① 南瓜 <u>ヒント</u> 皮は緑なのに、 切ると濃い黄色	② 胡瓜 <u>ヒント</u> 生のままでも、 漬物でもおいしい	③ 玉蜀黍 <u>ヒント</u> 玉のような粒が ぎっしり
④ 蕃茄 <u>ヒント</u> 通常サイズの外、 ミニサイズも人気。	⑤ 茄子 <u>ヒント</u> 紫色の皮が特徴的	⑥ 甘唐辛子 <u>ヒント</u> 甘いとうがらし、 って、何だろう。

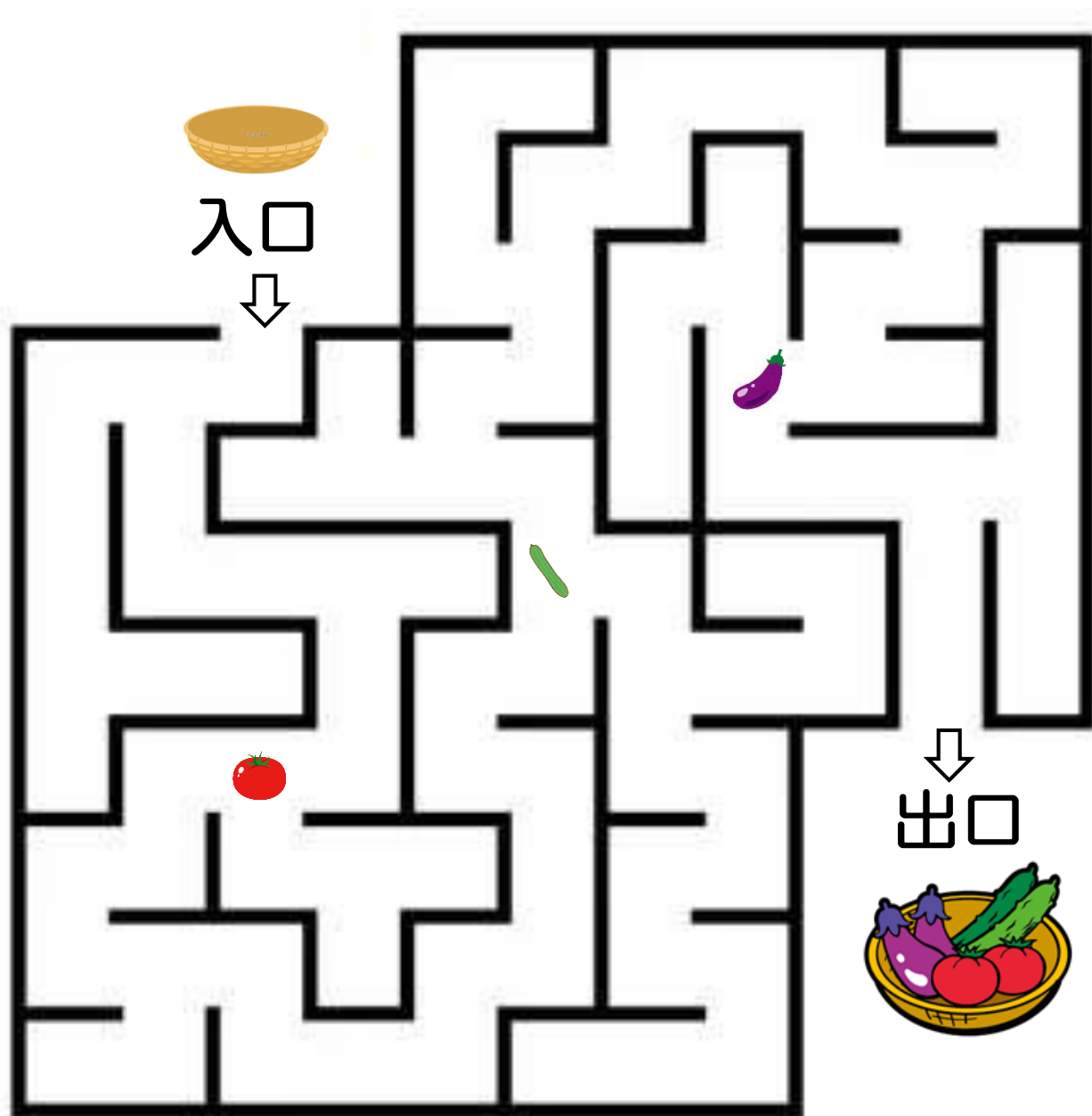
脳トレ③（解答は23ページ）

お野菜収穫迷路

「入口」から入って、「出口」まで迷わずに進めるでしょうか？

途中に植えてある野菜は、収穫しながら進んでください。

（何種類の野菜を収穫できるでしょうか？）



脳トレ④（解答は23ページ）

想像力を働かせてみよう！

今回は、夏に欠かせない「う」「ち」「わ」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「う」は、「うなぎのかば焼き」、などです。

う :

--

ち :

--

わ :

--



脳トレ⑤（解答は24ページ）

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



3文字	せ		ん						
4文字	せ			ん					
5文字	せ				ん				
6文字	せ					ん			
7文字	せ						ん		
8文字	せ							ん	
9文字	せ								ん

脳トレ⑥（解答は24ページ）

次の特産品で有名な都道府県は、どこでしょう？



1. ジャがいも、鮭、小麦



2. 温州みかん、伊予柑



3. お茶、松坂牛



4. さとうきび、海ぶどう



5. さくらんぼ、米沢牛



6. 富有柿、飛騨牛



7. 桃、会津人参



8. 近江牛、ふな寿司



9. 梨、松葉ガニ



10. 落花生、梨、スイカ



11. りんご、ホタテ



12. ふぐ、夏みかん



13. さつま揚げ、黒豚



14. 讃岐うどん、えびせん



15. 神戸牛、明石焼き



脳トレ⑦（解答例は25ページ）

間違いやすい四字熟語です。AとB、正しいと思う方を○で囲ってください。

- | | | |
|---|---------|---------|
| ① | A. 異口同音 | B. 異句同音 |
| ② | A. 画竜点睛 | B. 画竜点晴 |
| ③ | A. 興味津々 | B. 興味深々 |
| ④ | A. 五里夢中 | B. 五里霧中 |
| ⑤ | A. 思考錯誤 | B. 試行錯誤 |
| ⑥ | A. 单刀直入 | B. 短刀直入 |
| ⑦ | A. 三位一体 | B. 三身一体 |
| ⑧ | A. 危機一発 | B. 危機一髪 |
| ⑨ | A. 怪刀乱麻 | B. 快刀乱麻 |
| ⑩ | A. 正真正銘 | B. 正真正明 |

脳トレ⑧（解答は25ページ）

ひらがなを縦（上から下、下から上）・横（右から左、左から右）につないで単語を作ってください。縦と横が組み合わさる（上から下へ行って左へ、下から上へ行って右へ など）場合もあります。

※斜めはありません。小文字も大文字になっています。

※一度使った文字は、使いません。

テーマ【くだもの】13個見つけてください。

ち	ー	り	ま	す	ん	ぐ	あ	ん	も	れ	き	た	も	も
さ	み	ん	く	れ	お	れ	か	び	ぽ	め	ぶ	ぜ	ふ	へ
わ	た	ご	り	め	す	ー	そ	つ	ぶ	る	ど	き	ぬ	ほ
め	や	つ	ー	る	ふ	ぶ	ー	な	ゆ	む	う	ち	に	め
ろ	げ	ぶ	ん	つ	て	が	に	い	あ	ま	ん	ご	ー	ね
ん	ぱ	い	ち	ご	ほ	ら	る	ぱ	ね	ん	ぶ	そ	く	し
こ	ー	ら	み	か	ん	ー	へ	ぼ	き	か	あ	し	ぜ	な



健康知恵袋 1

夏の大敵 熱中症・脱水症にご注意を！

～ 水分補給の大切さ ～



人間の体の構成成分は、**水分が約60%**、筋肉・脂肪などの固形成分が40%であり、水分の方が多いです。但し、年齢や体脂肪の多少などによって、その割合は多少異なり、例えば、ご高齢者の場合は、水分量が50%ほどになることもあります。

何故、体は水不足になるといけないのでしょうか？

体の構成成分だからというだけではありません。大きく以下の**3つの理由**があります。

- 水の「温まりにくく冷めにくい性質」を利用して体の体温調節をしているため、暑い中での体温調整、寒い時の体温維持が難しくなるということ
- 血液の流れが悪くなり、血管は詰まり易くなるということ
- 栄養素や酸素の輸送や、老廃物の排出をするための溶媒が不足し、全身に運びにくくなるということ

以上の理由により、体水分が20%以上損失した場合は、**命の危険**があると言われています。

また、体の水分は、絶えず入れ替わっています。

出て行く水分は1日当り約2.5Lで、尿、便、汗、呼吸から出ていきます。ただし、おなかの調子や発汗の多少によって、その排出量は、異なります。

健康な体を維持するためには、出ていった水分を補うこと、つまり、水分を体内に取り**入れる**ことが必要です。その材料は、**飲料（約1.2L）、食事（約1L）、代謝水（体の中で作られる水：300ml）**です。汗を大量にかいた時、おなかの調子が悪く便がゆるい時などは、これらの分も含めて多く摂取する必要があります。

皆さんは、日ごろから、意識して、しっかり水分補給をしていますか？

特にご高齢者の中には、「のどの渇きがあまり感じなくなった」（今は、のどが渇いていないから、飲まない）、「水分を多く取ると、夜間のトイレが心配」（夜間の睡眠が排泄のために妨げられるのがいやだから、あまり飲まない）などの理由から、水分摂取が不十分な方も多いようです。

そのため、水分の摂取の基本は、「のどが渇いてから飲む」ではなく、「渇く前に飲む」とことと「定期的に（食事中、食後、食間など）、小まめに飲む」ことが大切です。

一度に大量に飲むことは、消化・吸収の面から、あまり良い方法ではありません。

時間を決める飲む方法として、例えば、以下のような時間帯はいかがでしょう？

①	起床時
②	朝食後
③	昼食迄の間
④	昼食後
⑤	夕食迄の間
⑥	夕食後
⑦	入浴前
⑧	入浴後

左の例の場合（１回に 150ml ずつ、８回飲んだ場合）は、
 $150\text{ml} \times 8\text{回} = 1200\text{ml}$ （1.2L）摂取できます。

また、飲むものは、水だけでなく、お茶（煎茶、麦茶、そば茶など）
 清涼飲料などと味を変えることも、飲みやすくする工夫です。

夜間の排泄が気になる方は、カフェインには利尿作用がありますので、
 コーヒー、紅茶、煎茶などは、夕食後以降には控え、その代わりに、
 カフェインの無い水や麦茶を多く取るのも一方法です。

飲料からだけでなく、**食事**の中からも水分摂取することも、大切です。

食事からの水分摂取といっても、味噌汁、すまし汁、スープ、牛乳など、目に見えやすい水分
 だけが、水分摂取の食品ではありません。

例えば、以下のような食品（一例）の中にも、水分はしっかり含まれています。

つまり、食事を食べない、または小食である方は、まずは、食事をしっかり食べるだけでも、
 水分補給につながるということを、是非ご理解ください。

食 品	目安量	水分量
ごはん	1 膳 150 g	90 g
じゃがいも	1 個 150 g	110 g
大根おろし	1 人分 30 g	25 g
トマト	1 個 150 g	140 g
いちご	1 個 25 g	23 g
みかん	1 個 100 g	67 g
木綿豆腐	1/4 丁 (80g)	70 g
厚焼き玉子	1 人分 60 g	43 g
ハンバーグ	1 個 100 g	63 g



ドライカレー



材料（作りやすい1鍋分：2～3人分）

じゃがいも	2個
にんじん	1本
玉ねぎ	2個
お好みの夏野菜	100gほど （なす、トマト、ピーマン、ズッキーニなど）
豚ひき肉	150g
カレールウ	1/2箱（好みの辛さ）
ご飯	人数分

作り方 と ポイント

- ① 具材は、全て細かく切る。
- ② 煮込み鍋または深めのフライパンで、肉と野菜を炒めてから、蓋をして、野菜の水分で具材にしっかり火が通るまで蒸し煮にする。
- ③ 火を止めてから、カレールウを入れてなじませたら、完成。

※ 具材の大きさは、火の通りにくい物を、他の具材よりも少し小さめに切ると、同時に煮込むことができます。

※ 具の中でも、特に「トマト」を入れると、トマトに含まれる旨味成分「グルタミン酸」により、よりおいしくなります。

カレーと一緒にどうぞ！

ブルーベリーラッシー（カレーに合う「ヨーグルトドリンク」）



材料（1～2人分）

プレーンヨーグルト	80g
牛乳	140ml
砂糖	小さじ2
レモン汁	小さじ1
ブルーベリー（冷凍）	20g（10粒程）

作り方 と ポイント

材料を全てミキサーに入れて、全体が均等に色よく混ざったら、完成。

※ ブルーベリーは、「生」でも良いです。

※ ブルーベリーの他、いちごやハスカップなどお好みの果物・缶詰などで出来ます。

※ 砂糖量は、使う果物の糖分で調整してください。

野菜ピラフ



材料（4人分程度、2 合分）

米	2 合
人参	1/4 本
玉ねぎ	1/4 個
レタス	1 枚
ベーコン	2 枚
コンソメのもと	小さじ2
塩・こしょう	少々
バター	1 かけ（大さじ1 弱）

作り方

- ① 米を洗って 20 分ほど浸漬する。
- ② レタスは、ひと口大にちぎり、他の具材は、みじん切りにする。
- ③ 炊飯器に、①とコンソメのもとを入れて、炊飯器の 2 合の目盛りの下限くらいまで水を入れ、その上に具をのせて、炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、塩、こしょうと、バターを加えて、混ぜ合わせたら完成。



ポイント

- 炊飯器 1 つで出来るので、手間がかかりません。
炒飯のように炒める必要がない代わりに、炊きあがった後にバターを入れるのが、「ピラフ」に変身させるコツです。
- 入れる具は、好みや、家にあるもの、季節の食材などで変えると色々な味わいになります（小松菜、ブロッコリー、トマト、長ねぎ、きのこなど）。
- ベーコンの代わりに、ハム、エビ、しらす干しなどでも良いです。

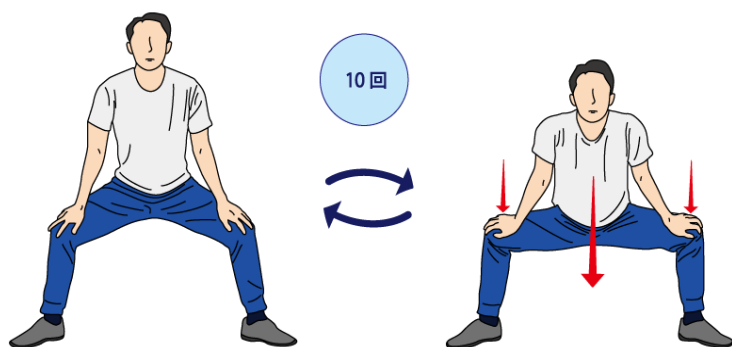
健康知恵袋2

ニルカジ

夏のトレーニング集

こまめな水分補給を忘れずに！

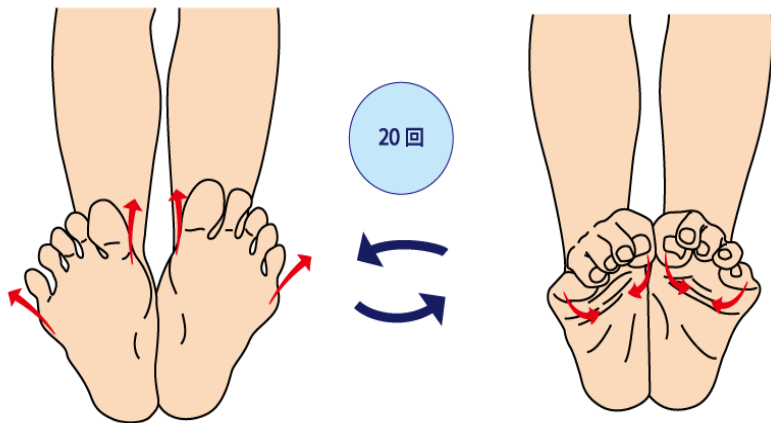
がに股トレーニング



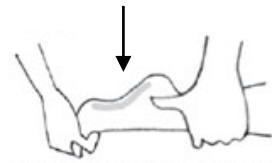
- ・足を出来るだけ開いて立ち、両手を膝の内側につきます
- ・両肘は伸ばしたまま、ゆっくり腰を降ろして、ゆっくり戻ります
- ・背中が丸くならないように、顔は上げたまま

・股関節に痛みがある方は無理をしないでください。
・腰痛や膝の痛みがある方は腰を少し降ろす程度で実施してください。

足のグーパー運動



- ・足趾(あしのゆびさき)の運動です。
- ・始める前に足趾を甲の方に伸ばしてストレッチしましょう。



筋を伸ばす

片足踵上げ



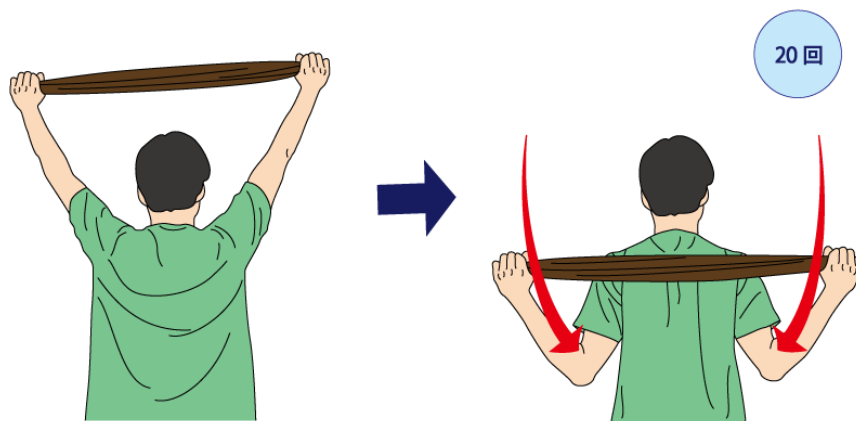
左右両側
20回ずつ

- ・壁に両手をついて片足立ちします
- ・踵をゆっくり挙げてゆっくり降ろします
- ・膝は伸ばしたまま

- ・椅子など安定した物に掴まりながら行っても大丈夫です。
- ・始める前にアキレス腱のストレッチをしましょう。



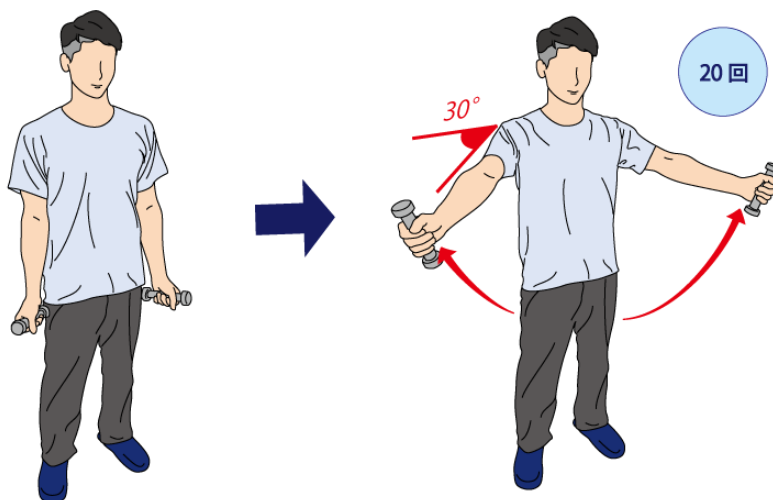
肩甲骨のタオルストレッチ



- ・肩幅より少し広めにタオルを持ち、両腕を挙げます
- ・そのままタオルを首の後ろまで引き下げます

- ・タオルを下したときに、背骨に肩甲骨が寄る(近づく)ことを意識しながら行いましょう。
- ・肩の痛みがある方は無理をしないでください。

肩の肩甲骨面挙上運動



親指を上に向けて、真横よりも少し前(約 30°)に腕を挙げていきます

- ・両手にタオルを持つと良いでしょう。余裕がある方は缶ジュースなどでも良いです。
- ・タオルを上げたときに、背骨から肩甲骨が離れる(遠ざかる)ことを意識しながら行いましょう。
- ・肩の痛みがある方は無理をしないでください。

膝閉じお尻上げ



- ・膝の間にクッションやボールを挟んで内股に力を入れます
- ・膝をしっかりと閉じたままお尻を上げます
- ・お尻を上げた時に、腰が反り返らないように

- ・お尻を上げたときにお尻の筋肉が固くなる(収縮する)のを意識しましょう。
- ・腰痛がある方は無理をしないでください。

腹筋トレーニング

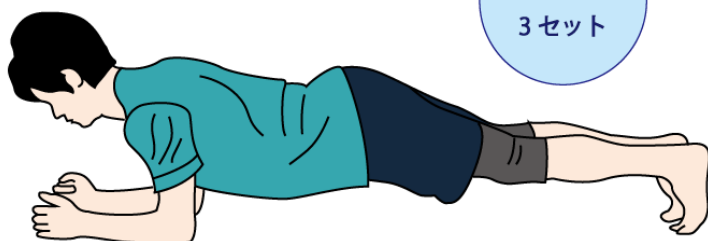


- ・膝を 90° に曲げて両足を浮かします
- ・ゆっくり浮かしてゆっくり降ろしましょう

- ・足を上げるのが難しい方はおへそを覗き込むようにしてお腹に力を入れても良いです。



プランク（体幹トレーニング）

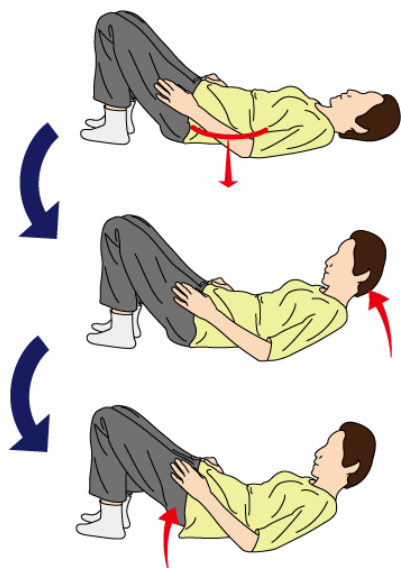


30秒キープ
3セット

・お尻が出たりおなかが出たりせず、出来るだけ体が一直線になった状態を維持しましょう

・難しい運動項目のひとつです。腰痛のある方は無理をしないでください。

腰椎後弯トレーニング



①
お腹に力を入れて、腰（お臍の裏）を
床に押し付けます

②
頭を挙げておへそを見るようにします

③
お尻を挙げて5秒保持します

・骨盤から腰の骨にかけての動きを良くする運動です。
・腰痛のある方は無理をしないでください。

暮らしの知恵袋

エコきょうプログラムⅠ



初めまして。みなみの杜エコサイクルコースです。私たちは、『地球に優しく 人に優しく』を理念に用途済の物を再活用し、生活と心を豊かにするエコサイクル教室に取り組んでいます。今まで取り組んできた活動の中から、2つ紹介いたします。

トイレットペーパーの芯を利用したオーナメント

【道具】

- ・トイレットペーパーの芯
- ・はさみ
- ・ボンド
- ・クリップ

【作り方】

- ・トイレットペーパーの芯を 8mm～1cm 程度にはさみで必要な数を輪切ります（6個あれば小さい花ができます。好きなデザインに合わせて数を増やしてください）。
- ・輪切りした部品は指で開いて、形を整えます。
- ・開いた部品は花形に並べて、ボンドでつける位置を確認してください。
- ・デザインを確認したら、テーブルに置きながら接着します。接着した部分にクリップではさみ3分ほど置いてください。
- ・ボンドがくっついたら、完成です！！

クリスマスのオーナメントとしてツリーに飾るのも華やかですし、たくさん作ってテグス（糸）をつけ天井からぶら下げても綺麗です。

また、応用として基本の花形を複数作り、それらをくっつけると上記のような大きなオーナメントになります。桜の時期には輪の片方を内側に折り凹みを作ることで桜のオーナメントにもなります。アイデア次第でデザインも用途もアレンジできます。簡単に作れる上に見栄えもするので、是非お試しください。

エコきょうプログラム2

気が付くと冷蔵庫にたまっている保冷剤を利用した消臭剤づくりです。ハッカを入れると防虫剤としても活用できます。



保冷剤を利用した消臭剤（防虫剤）づくり

【道具】

- ・ 保冷剤 1～2個
- ・ 空き瓶（小さめ）
- ・ 割り箸
- ・ （お好みに合わせて）ハッカなどアロマ

【作り方】

- ・ 空き瓶の底部分にお好きな色ペンで色を塗り、割り箸でかき混ぜます。
（2色以上のものを作りたい場合は、別容器で作ってから上乗せします）
- ・ 保冷剤を瓶の中に入れます。
- ・ 防虫効果があるミントオイルを3～4滴入れ、割り箸でよく混ぜます。ミントはお好みで入れてください。

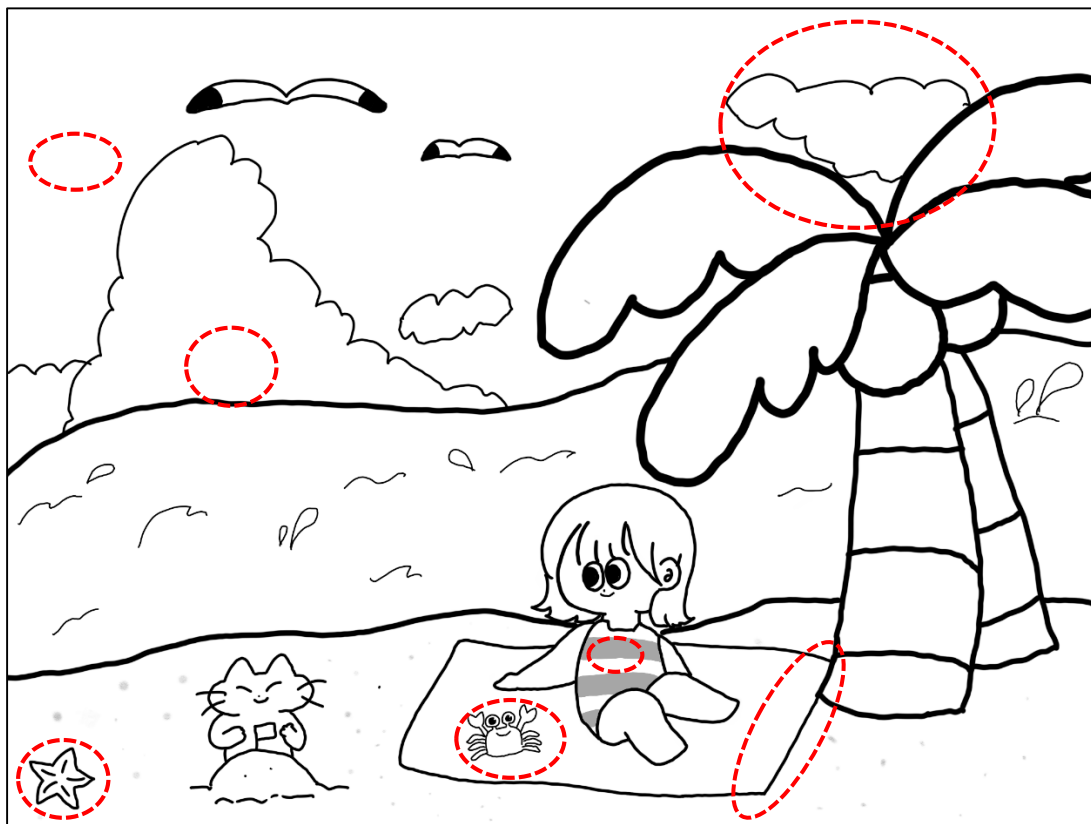
＊瓶にシールやマスキングテープを貼ったり、ビーズやビー玉、貝殻の中に入れたりしても可愛くなり楽しいですよ！

＊捨てるときは、市販品の消臭剤同様に燃えるゴミとしてお出してください。シンクなどに保冷剤を流すと詰まりますのでご注意ください。

みなみの杜エコサイクルコースでは、新聞紙を利用した『エコバッグ』、チラシを利用した『孫の手』、銀杏の葉を利用した『防虫剤』など、様々な廃材を有用な物に変身させる教室を地域の方向けに取り組んでおります。機会がありましたら是非私たちの『えこきょう（エコサイクル教室）』にお越しください。

なお、10月1日（土）はみな杜マルシェを開催します。エコサイクルコースでも、ストローを利用した『ヒンメリー制作体験』『エコバック制作体験』『堆肥箱講座』『風呂敷講座』『ボトルスカッシュ体験』を行っております。皆様のお越しをお待ちしております！！

脳トレ①（解答） の7か所



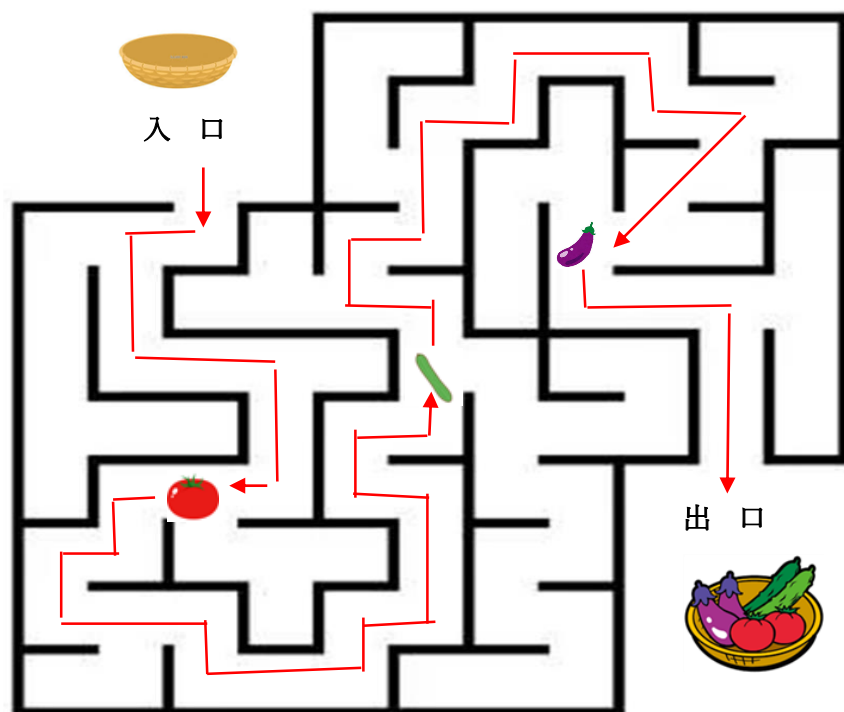
脳トレ②（解答）

野菜の名前の漢字

① 南瓜	② 胡瓜	③ 玉蜀黍
------	------	-------

かぼちゃ	きゅうり	とうもろこし
④ 蕃茄 トマト	⑤ 茄子 なす	⑥ 甘唐辛子 ピーマン

脳トレ③（解答）



脳トレ④（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。

う： ウィンナー（ウィンナーソーセージ）、ウォッシュチーズ、うこっけい（烏骨鶏の卵）、
うずら（ウズラの卵）、宇宙食、ウド、うどん、うどんすき鍋、うなぎ（ウナギ蒲焼き、
うな重、うな丼、う巻き卵）、うに（うに丼、うにの軍艦、うにクリームパスタ）
卵の花、梅干し（梅漬け、梅おにぎり、梅おむすび）、ウリ、温州ミカン など

ち： チーズ蒲（チーズ蒲鉾）、チーズ（チーズケーキ、チーズ鱈、チーズバーガー、
チーズフォンデュ）、チェリー、カうどん、チキン（チキン南蛮、チキンカツ、

チキンナゲット、チキンラーメン) ちくわ、チコリー、ちくわの磯部揚げ、ちくわぶ、チゲ鍋、チジミ、ちしゃ、ちまき、茶、茶粥、茶そば、チャーシュー(チャーシュー麺) 炒飯、茶碗蒸し、ちゃんこ鍋、チャンプルー、チューイングガム、中華そば、中華丼、中華まん、中華料理(中国料理)、チューリップ揚げ、チョコレート(チョコレートクリーム、チョコレートケーキ、チロルチョコ、チョコフレック) ちらしずし、チリ鍋、ちりめんじゃこ、青梗菜、チンジャオロースー、ちんすこうなど

わ： ワイン(ワイン煮込み)、ワカサギ、和菓子、若菜、わかめ(わかめご飯のもと、わかめラーメン)、和牛(和牛ステーキ)、わけぎ、わさび(わさび漬け、わさび菜)、和食、綿菓子(綿あめ)、ワタリガニ、わっぱ飯、ワッフル、和風〇(和風スパゲッティ、和風ハンバーグなど)、わらび、わらび餅、わんこそば、ワンタン(ワンタン麺)、ワンコインランチ、ワンプレートランチ など

脳トレ⑤(解答例)

3文字 せけん せだん

4文字 せつぶん せきたん せろはん せいねん せいとん せっけん せんもん せいさん

5文字 せばんごう せいろがん せいしゅん せいむかん せかいかん

6文字 せいじんしき せきがいせん せきらんうん せいしゃいん

7文字 せいきゅうけん せきたいせん せんたーしけん せいりせいとん

8文字 せんじゅかんのん せいかくはんだん せつめいせきにん

9文字 せいかつすいじゅん せいかつしゅうかん せばこうりゅうせん せいせんしょくひん

脳トレ⑥(解答)

- | | | |
|---------------|---|-----|
| 1. じゃがいも、鮭、小麦 | ➡ | 北海道 |
| 2. 温州みかん、伊予柑 | ➡ | 愛媛県 |
| 3. お茶、松坂牛 | ➡ | 三重県 |
| 4. さとうきび、海ぶどう | ➡ | 沖縄県 |
| 5. さくらんぼ、米沢牛 | ➡ | 山形県 |
| 6. 富有柿、飛騨牛 | ➡ | 岐阜県 |
| 7. 桃、会津人參 | ➡ | 福島県 |
| 8. 近江牛、ふな寿司 | ➡ | 滋賀県 |

9. 梨、松葉ガニ → 鳥取県
 10. 落花生、梨、スイカ → 千葉県
 11. りんご、ホタテ → 青森県
 12. ふぐ、夏みかん → 山口県
 13. さつま揚げ、黒豚 → 鹿児島県
 14. 讃岐うどん、えびせん → 香川県
 15. 神戸牛、明石焼き → 兵庫県

脳トレ⑦（解答例）

- | | | |
|---|---------|---------|
| ① | A. 異口同音 | B. 異句同音 |
| ② | A. 画竜点睛 | B. 画竜点晴 |
| ③ | A. 興味津々 | B. 興味深々 |
| ④ | A. 五里夢中 | B. 五里霧中 |
| ⑤ | A. 思考錯誤 | B. 試行錯誤 |
| ⑥ | A. 単刀直入 | B. 短刀直入 |
| ⑦ | A. 三位一体 | B. 三身一体 |
| ⑧ | A. 危機一発 | B. 危機一髪 |
| ⑨ | A. 怪刀乱麻 | B. 快刀乱麻 |
| ⑩ | A. 正真正銘 | B. 正真正明 |

脳トレ⑧（解答）

テーマ【くだもの】13個見つけてください。

ち	ー	り	ま	す	ん	ぐ	あ	ん	も	れ	き	た	も	も
さ	み	ん	く	れ	お	れ	か	び	ぽ	め	ば	ぜ	ふ	へ
わ	た	ご	り	め	す	ー	そ	つ	ぷ	る	ど	き	ぬ	ほ
め	や	つ	ー	る	ふ	ぷ	ー	な		む	う	ち	に	め

ろ	げ	い	ん	つ	て	が	に	い	あ	ま	ん	ご	ー	ね
ん	ぱ	い	ち	ご	ほ		る	ぱ	ね	ん	い	そ	く	し
こ	ー	ら	み	か	ん	ー	へ	ぼ	き	か	あ	し	ぜ	な

豊生会グループ

地域に根ざした
豊かな医療と福祉を創造する

病院



東苗穂病院

医療



東苗穂病院

住まい



グループホーム

訪問通所



訪問看護ステーション

**生活支援
介護予防**



サポーターハウス

医療介護



医療介護

**サービス付き
高齢者向け住宅**



サービス付き
高齢者向け住宅

介護付有料老人ホーム



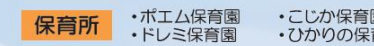
介護付有料老人ホーム

住宅型有料老人ホーム



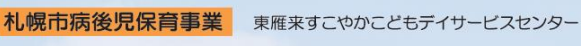
住宅型有料老人ホーム

保育所



保育所

札幌市病後児保育事業



札幌市病後児保育事業

**東苗穂にじいろ
歯科クリニック**

**東苗穂たんぽぽ
クリニック**

**東雁来すこやか
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**

**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31条

**生きがいサロン
東雁来**

**生きがいサロン
銭函**

銭函デイトレセンター

ひまわり健康倶楽部

新篠津つむぎの家

訪問介護事業所

サポートユアライフ

**ヘルパー
ステーション虹**

リ・ボン

**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**

なごみ

えくぼ元町

ひかりの

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**

さくら

保育園

・ボエム保育園
・ドレミ保育園
・こじか保育園
・ひかりの保育園
・保育所ドリーム

**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**

夕張市立診療所

**豊生会 苗穂駅前
内科クリニック**

すぎの子の家

すぎの子

夢

すぎの子家族

ひかりの家

**東苗穂ナーシング
ケアセンター
ひだまり**

CoCo東雁来

さくらケア

共用型デイサービス

**東苗穂ナーシング
ケアセンター
ひだまり**

**CoCo東雁来
式番館**

CoCo元町

**CoCo東雁来
式番館**

**CoCo元町
式番館**

**CoCo東苗穂
式番館**

セニリ

うらら伏古

ニルスファーム

・地域食堂さきらの
・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

・とおらんせ
・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
・おさんぽカフェ
・ひまわり健康教室

医療法人社団 豊生会

社会福祉法人 豊生会

有限会社 おいらーく

NPO法人 ニルスの会

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-hokeniryou-u.ac.jp/

札幌

検索





みなみの杜

市立札幌みなみの杜高等支援学校

自分らしく生き生きと社会の中で活躍する生徒を育てる



ファームコース



キッチンコース



センターコース



クリーンアップコース



サポートコース



工房コース



エコサイクルコース

7つのコースでカフェを運営し、地域に根ざした取組を実践します

地域社会との協働による専門的な教育を推進します



ともにあるカフェ ともにある社会に

杜cafeは、訪れた人や地域の人がぬくもりを感じられる場所でありたい。

ここには、心を込めたおもてなしと料理、暖かでクリーンな空間、こだわり抜いて作られた野菜や器、そして環境に配慮した循環があります。

志をもった7つのコースの仕事が、杜cafeをつくり、人をつないでいく。それは持続可能な地域社会の発展へ貢献し、ぬくもりのある社会へと繋がっていく。そう信じています。

ここにしかないカフェ 杜cafeのあゆみ、進化はこれからも続きます

杜cafe

◆営業日 火・金 11:30~13:30

水・木 11:30~14:00

◆定休日 月・土・日・祝

◆パンの焼き上がり時刻 12:15~

◆ラストオーダー 閉店30分前

市立札幌みなみの杜高等支援学校

〒005-0012

札幌市南区真駒内上町4丁目7-1

TEL (011)596-0451

地下鉄真駒内駅から徒歩7分



【営業日は学校HP、またはこちらから】

杜 cafe のパンたち

毎日あるパン



あんパン

¥120

北海道産小豆を使用した自家製つぼあん
です。素材を生かした優しい甘さです。



クリームパン

¥120

卵黄、牛乳、砂糖、小麦粉、バニラビーンズのみで
作った自家製カスタードクリームを使用しています。



まめパン

¥120

ど二から食べても豆だらけ。大納言（大粒のあずき）
と手亡豆（小粒のインゲン豆）の2種類の豆が入って
います。



ソーセージパン

¥120

ジューシーなソーセージをふんわりパン
で包み、ケチャップとチーズで仕上げま
した。



杜 cafe のパンは、北海道産小麦はるゆたかブレンドを使用しています。保存料、添加物を一切使用していない、安心して食べられるパンです。

平らなパン

～曜日によって作る種類が変わります。～

★印の野菜は、旬になると「みな杜ファーム産」を使用。



マヨコーン ￥120

コーンにたっぷりマヨネーズ。コーンの甘さと、マヨネーズのしょっぱさがワセになる！（★とうもろこし）



てりやきチキン ￥120

てりやきソースで仕上げたチキンにマヨネーズと黒ニしょうをトッピング。



シーチキンオニオン ￥120

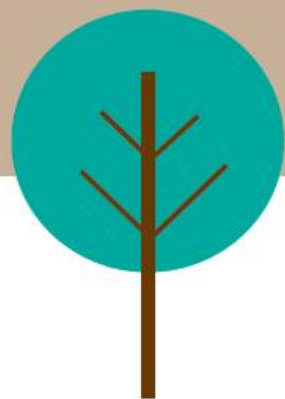
まろやかツナマヨネーズにオニオンスライス。オニオンのシャキシャキ感がアクセント。（★玉ねぎ）



じゃが明太チーズ ￥120

ファーム産じゃがいもを使って3期生が考案した1品！じゃがいもに合う明太子とチーズ、そしてラー油が美味しさを引き立てます。（★じゃがいも）

社 cafe のパンたち



つぶつぶぎっしり



チョコパン

¥120

中にはチョコチップがたっぷり。ひと口かじると止まらない美味しさ。



レーズンパン

¥120

噛むたびにレーズンの味も生地 of 味も感じられます。上にはちょっぴりシュガーをまぶしました。



バジルチーズパン ¥120

焼きたてはバジルの香りが広がります。あふれ出るモッツァレラチーズがたまらない。(★バジル)

杜 cafe のパンは、「パン工房ひかり」のパン職人、山岡さんから技術を教えていただいて作っています。職人の技、心、仕事に対する真摯な姿勢を学んでいます。

サッパリ ふわ

～技を磨いた2・3年生が作っています～



メロンパン ￥120

クッキー生地を一から手作り。
外はサッパリ、中はふんわり。



クロワッサン ￥120

バターたっぷりのデニッシュ生地。
サッパリの食感をお楽しみください。



ちくわパン ￥120

ふんわりパンに包まれたちくわ
の中にはツナとタマネギ。ひとつ食べれば大満足。(★玉ねぎ)



チョココロン ￥120

自家製チョコクリームをつめました。
細い方と太い方、あなたはどちらから食べる？



■ (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います

作業	内容		金額
タイヤ交換	(小) 13～14インチまで		1750
	(大) 14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。



〒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

TEL011-374-8760 FAX011-374-8767

室内清掃

+

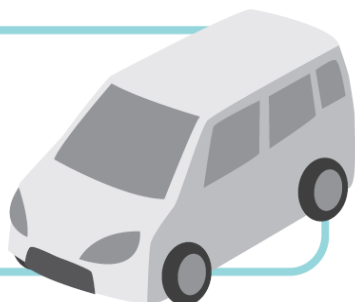
各種点検

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

TEL011-374-8760 FAX011-374-8767

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

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)

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)

各種 ￥500
(税込)

￥650
(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

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



7年
保存



5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)

災害備蓄用
フリーズドライご飯
(舞茸・五穀)

災害備蓄用
備え餅

各種 ￥300
(税込)

各種 ￥500
(税込)

￥600
(税込)

アレルギー原材料:小麦・乳・大豆

アレルギー原材料:小麦・大豆

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。



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

memo



「ニルカジ」作成者一覧

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 2年 阿部 実梨音、岡田 愛彩、近野 彩香、櫻庭 なな
花岡 美海、細川 真邑、宮崎 友
- 栄養学科 1年 浦山 紗衣、木村 美空、鈴木 小百合

東苗穂病院

- 健康知恵袋2 リハビリスタッフ

市立札幌みなみの杜高等支援学校

- 暮らしの知恵袋 エコサイクルコース

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

令和4年8月1日発行



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会