

ニルカジ

2022

秋



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 秋号 VOL.4を発行することになりました。

最近、朝夕はひときわ冷え込むようになり、紅葉の季節になりましたが、ニルスの会の「散歩の会」では、令和4年10月26日に、北大のイチョウ並木通りを散策しました。すっかり、紅葉しており、一面が黄色一色でとてもきれいな景色が見られました。

また、秋は「食欲の秋」とも言われますが、おでんや鍋が美味しい季節でもありますね。ニルカジでは、札幌保健医療大学に協力をいただき、季節に合った献立を紹介してもらっています。今回は、カボチャとサツマイモを使ったレシピです。是非一度作って食べてみてください。

そして寒くなると、部屋を出たくなくなり、自宅にこもりがちになりますね。そこで、東苗穂病院のリハビリスタッフに紹介してもらっているフレイル予防体操を是非、自宅で行ってみてください。自分のペースで無理なくゆっくりと行いましょう。

今回もう一つ紹介したいものが、市立札幌みなみの杜高等支援学校の方から、「新聞紙を使ったエコバック」を紹介して頂いています。

こちら是非、挑戦してみてください。



北大イチョウ並木通り

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。いよいよ冬本番を迎えますが、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、次回の冬号の【 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 「秋に美味しい食べ物のこと」・・・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～P23

作成：市立札幌みなみの杜高等支援学校

◆脳トレ（解答）・・・・・・・・・・・・・・・・・・P24～P27



～ 何という漢字ができるかな？ ～

漢字足し 算クイズ

①  +  =

②  +  =

③  +  =

④  +  =

ひらがなを並び替えると言葉が現れるクイズ

例) におとはそ ➡ おにはそと

1. れこぞいう



2. いうびょん



3. みもじ





4. んどううかい



5. じつようま



6. ぎむらわぼしう





7. ぐきひもうこ



8. つえいぴろん

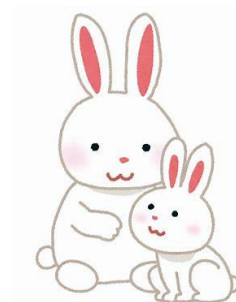


脳トレ③（解答は24 ページ）

ひらがなの表の 縦・横・斜めの列から生き物の名前を
6 個 見つけて丸で囲んでください。



う	み	そ	き	い
き	さ	り	り	す
わ	る	ぎ	ん	め
に	か	ら	す	ご
す	る	め	だ	か



空欄の中を埋めて単語を完成させてください

1)

天
元 質
候



2)

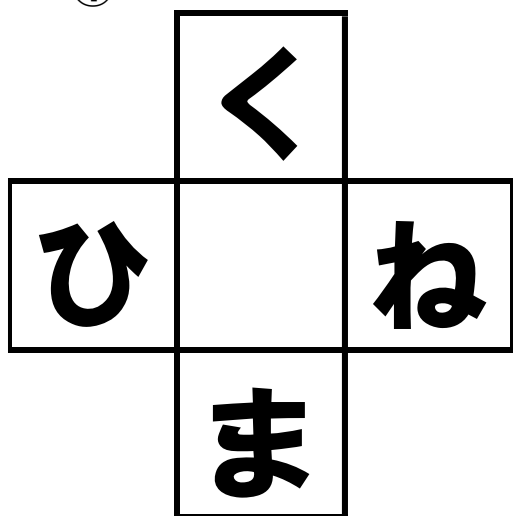
土
平 下
面



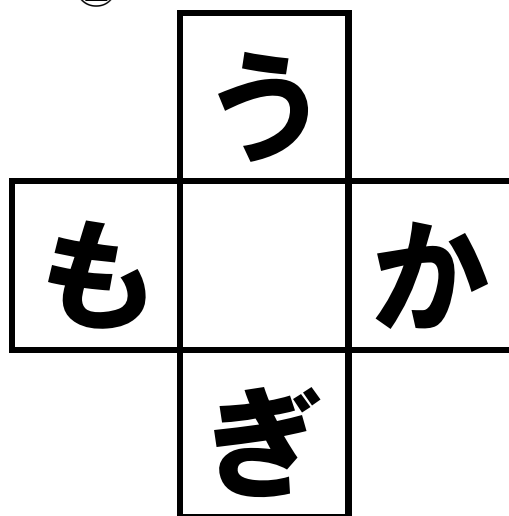
穴埋めひらがな問題

2つの単語が完成するように中央の □ に、ひらがなを入れてください。

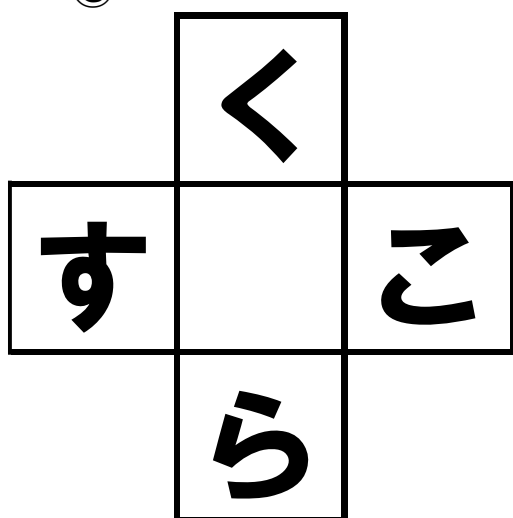
①



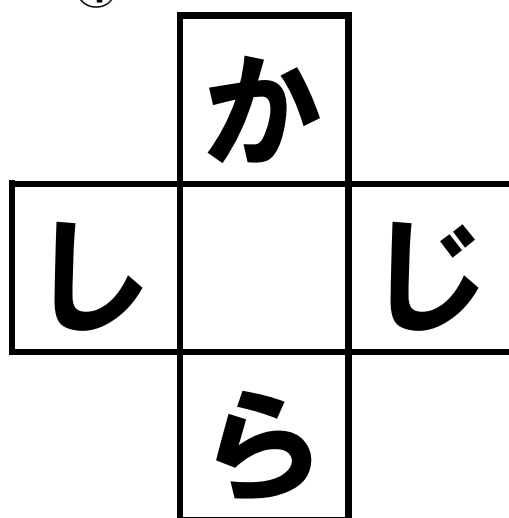
②



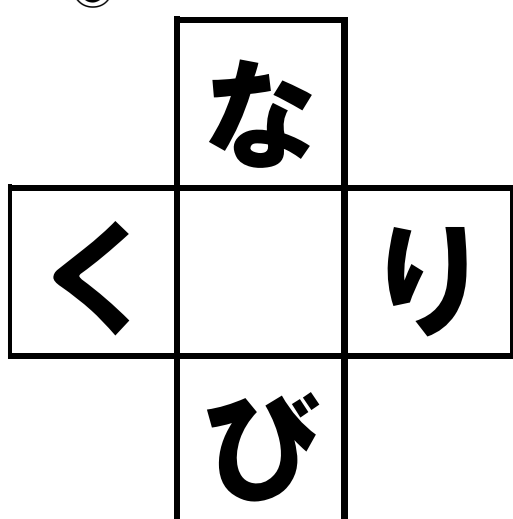
③



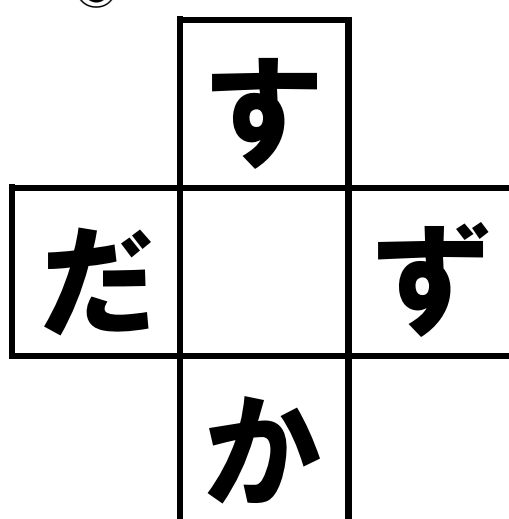
④



⑤



⑥



共通する文字いれ 問題

□ に、共通して入るひらがなを入れてください。

① ほ □ れ ん そ □

② う く □ □

③ □ か ら も □

④ く り □ ま □

⑤ □ い どう □ い

⑥ □ い あ □ り

⑦ む □ う □

⑧ □ ず う □

ひらがな並べ替え 問題

ひらがなを並べ替えて、単語を完成させてください。

① つ た か む り →

--	--	--	--	--

② と べ お ん う →

--	--	--	--	--

③ く は ぶ か ん つ →

--	--	--	--	--	--

④ ら ゃ ん か ん し →

--	--	--	--	--	--

⑤ い く き ぎ ん す よ →

--	--	--	--	--	--	--

⑥ て か よ う い し き →

--	--	--	--	--	--	--

⑦ と だ お ま し →

--	--	--	--	--

⑧ か る ざ ま ぐ →

--	--	--	--	--

⑨ ら ん い か ば ん →

--	--	--	--	--	--

⑩ つ ゆ く じ わ ふ →

--	--	--	--	--	--

⑪ う し ょ う し ゃ ぼ →

--	--	--	--	--	--	--

⑫ だ そ ん う り い じ →

--	--	--	--	--	--	--

漢字間違い探し

一つだけ違う漢字があります。どれでしょうか？

①

零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零

②

職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職
職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職
職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職
職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職
職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職
職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職
職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職
職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職
職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職
職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職
職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職	職

1. 皆さんにとっては、「何」の秋？」

「〇〇の秋」と言えば、何を思い浮かべますか？

「読書の秋」、「スポーツの秋」などという人もいますが、「食欲の秋」という方も多いのではないのでしょうか。

気温が下がると、身体を温めるために身体にエネルギーを蓄えようとして、脳が指令を出し、食欲が高まります。また、気温の低くなった今頃に、おいしくなる食べ物が、たくさんあることも、食欲をそそる理由ですね。

秋から冬にかけて美味しくなるものは、栗などの種実類や、柿などの果物、さんまなどの魚もありますが、野菜もたくさんあります。

みなさんは、どのような野菜が頭に浮かびますか。

例えば、にんじん、だいこん、かぶ、ごぼう、れんこん、いもなどの根菜類や、小松菜、春菊、ほうれん草、水菜などの緑黄色野菜、ブロッコリー、カリフラワーなどの花（蕾）野菜、白菜など、色々あります。



← 札幌保健医療大学の農場で、
学生が収穫したいも
(ノーザンルビー)

2. 秋にお勧め！ 根菜類

根菜類とは、文字のとおり、「根」の部分を食べる野菜やいも類のことを言います。近年は産地や栽培方法の工夫で、通年出回っていますが、これらの野菜は、寒い季節に甘味や味わいが増しておいしさが増えます。

また、体を温める働きもあるため、食べることで、光熱費の節約にもなるかもしれませんね。

手足の冷えが気になる方、肩こり等がしやすく血行があまりよくない方は、根菜類の力を借りるのも良い方法の1つです。

根菜類が秘めているパワーには、まだほかにもあります。

① エネルギー源になります

「エネルギー源」とはとっても、ご飯やパンなどよりは低エネルギーであるため、安心してたくさん食べやすいです。

② 食物繊維が豊富

① のこととも関連しますが、食物繊維が豊富なため、ボリュームがあるのに低エネルギーです。また、食物繊維は、便秘の予防や、糖分や脂肪分の吸収を抑えるために生活習慣病の予防にも効果的です。

③ 消化に良い

特に大根や蕪が代表的ですが、消化酵素を多く含みます。そのため、食べた際に消化を促し、胃炎や胃もたれを防ぐ働きがあります。胃腸が疲れている時や体調不良の時には、特に意識して食べたいです。

④ ビタミン類（なかでも、ビタミンC）が豊富

例えば大根や蕪、人参などは、よく食べる根の部分はもちろんですが、葉にも、ビタミンCをはじめとするビタミン類が多いです。また、いも類に含まれるビタミンCは、でんぷんに保護されているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。

⑤ カリウムが豊富で、塩分の排泄をお手伝い

寒い季節は血圧上昇も気になるころですね。この血圧と関係するものの1つが塩分です。そして、体内の余分な塩分を体外に排泄するお手伝いをしてくれるのがカリウムです。カリウムは水溶性のため、煮たり、ゆでたりすると、汁の中にカリウムが溶け出ます。そこで、味噌汁などのように汁ごと飲むことが、カリウム摂取の点でもお勧めです。

3. 「おいしい」ものって、どんな味？

甘いものが好き、塩辛いものが好きなど、好みは人それぞれですね。

その「おいしさ」の好みは、何で決まっているのでしょうか。「味覚」、つまり、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味という基本の五味の組合せで決まるように感じますが、実は、それで出来上がった「味」というのは、自分が感じている「味」の、ほんの一部です。

味というのは、その他に、辛味・渋味など素材の味（＝刺激）が加わり、「嗅覚」（香り・匂い）が加わります。また、温度、歯ごたえ、舌触り、のどごしといった「触覚」や、色・彩り、光沢、形状、季節感といった「視覚」、液体を注ぐ音、煮込む音、咀嚼音など、耳からの刺激＝「聴覚」も重要です。

加えて、「環境」も重要です。環境には以下のような条件が入ります。

- ・ 外部環境（雰囲気、温・湿度、季節、天候、行事食）
- ・ 過去の状態（食経験、嗜好）
- ・ 生体内環境（健康度、歯の健康状態、姿勢、心理状態）
- ・ 食物の条件（調理形態、食べやすさ） など

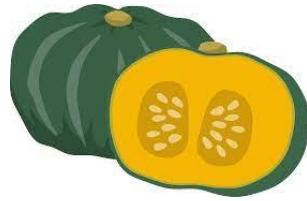
食べ物を味わって「おいしさ」を感じることも、とても複雑で素敵なことだと感じていただけましたでしょうか。食べることは、脳をたくさん刺激する「脳トレ」なのです。

是非、今年の秋は、色々な人と様々な環境で、食欲の秋を楽しんでみてください。

かぼちゃ と さつまいもを使った おやつ 2 品を紹介します。

“食欲の秋” にぴったりの 簡単スイーツ です。

幸せレシピ 1



簡単！レンジで かぼちゃプリン

◎材料（100ml 容器（ココットなど） 6 個分）

かぼちゃ（種・わたを除いて）… 200g
溶き卵 … 2 個分
砂糖 … 60g
牛乳 … 200ml



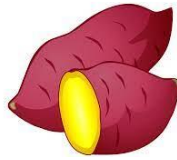
◎作り方

- ① かぼちゃは洗って、水気を軽く切る。
- ② ラップでふんわりと包み、600w のレンジで 5 分ほど加熱する。
- ③ 粗熱をとって、果肉をスプーンなどでかきとり、ボウルに入れてなめらかになるまで潰す。
かぼちゃペーストの完成。（皮は捨てずにとっておいてください：下記参照）。
- ④ 別のボウルに溶き卵と砂糖を入れて、砂糖が溶けるまで混ぜる。
- ⑤ ③のかぼちゃペーストに、④を加えて、全体がなじむまで混ぜる。
- ⑥ ⑤に、牛乳を少しずつ加え、混ぜながらプリン液を作る。
- ⑦ 器（レンジ調理が可能な器。ココットなど）6 個に、プリン液を均等に流し入れる。
- ⑧ ラップをせずに 600w のレンジで 1 つずつ 1 分ほど加熱する。
（加熱不足の様であれば、10～20 秒ほど足してください）。
- ⑨ 粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やして完成！（温かいままで食べられます。）

※ 電子レンジではなく、鍋で 6 個まとめて蒸すこともできます。
その方法は、p14 の蒸し方を参考にしてください。

＜残った皮の利用方法＞

皮を好きな大きさに切って、プリンの上にトッピングしたり、
卵焼きやハンバーグなどの具の 1 つとしたり、そのままキンピラ風の味付けにして
食べることもおすすめです。是非、皮も捨てずにお好みでお使いください。



さつまいも たっぷり蒸しパン

材料（直径7cm×高さ4cmの容器:ココットなど：6個分）

さつまいも	・・・	1/2 本(120g)
ホットケーキミックス	・・・	150g
卵	・・・	1 個
砂糖	・・・	大さじ 3
牛乳	・・・	100ml
サラダ油	・・・	大さじ 2
水（蒸す用）	・・・	適量



◎ 作り方

- ① 蒸し器の準備をします。蒸し器の蓋に、さらしを巻いておきます。
- ② さつまいもは皮付きのまま 1cm 角に切ります。
- ③ 耐熱ボウルに②を入れてラップをかけ、600W の電子レンジで 2 分 30 秒加熱し、粗熱を取ります。
- ④ 別のボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜます。
- ⑤ 牛乳、サラダ油を④に加えて混ぜ合わせます。
- ⑥ ホットケーキミックスを⑤に加えて混ぜ合わせ、③のいもを加えてゴムベラでさっくりと混ぜ合わせます。
- ⑦ クッキングシートを敷いた器に流し入れます。
- ⑧ 蒸し器用の鍋に、3cm ほどの高さまで水を注ぎ、沸騰させます。
- ⑨ ⑦をのせ、蓋をして弱火で 15 分ほど蒸します。
竹串で刺して生地が付かなければ、完成です！

＜蒸し器を使わずに、鍋で蒸す方法＞

ココットや、湯飲み茶わんのような高さのある器（高さ 4cm 以上）を用意し、鍋に 3 cm 程の高さまで湯を沸かし、湯を入れた鍋に器ごと並べて、そのままゆでるように加熱すると、蒸すことができます。

※高さが低い器や、鍋に入れる湯の量が多いと、器の中に水が入りますので、ご注意ください。また、この方法は、蒸し器よりも蒸し時間が少し短縮されます。

フレイルとは？

フレイルとは健康と要介護・寝たきりの間を指し、簡単にいうと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。

「Frailty（虚弱）」が語源となっており、2014 年に日本老年医学会によって提唱されました。要支援・要介護の前段階の状態であるフレイルは、単なる身体的機能の衰えだけではなく、精神的脆弱や社会性低下なども生じることが特徴です。

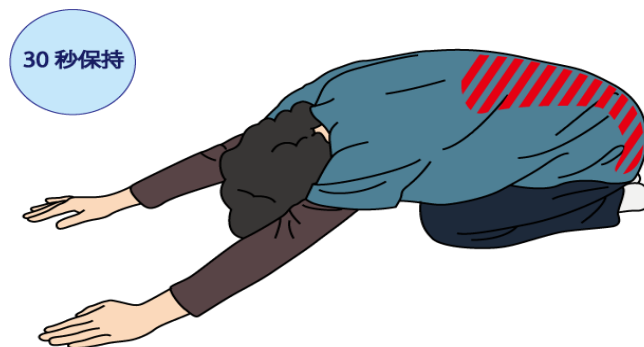
改善をせずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防・改善をしていくことが大切になります。

体幹の運動編 1

●準備運動を忘れずに

しっかりとストレッチをしてケガ予防をしましょう。

ディーププリフレクション



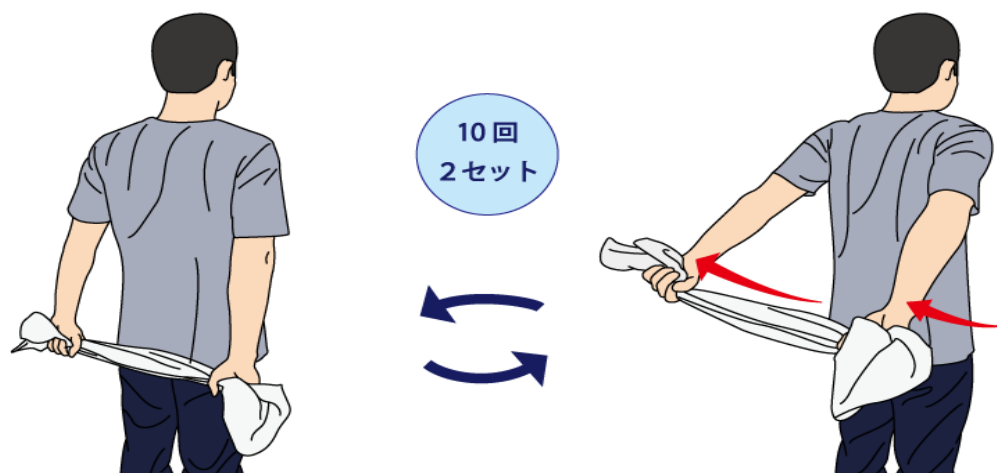
- ・両膝を揃えて、足は重ねない
- ・下を向いて両腕を伸ばします

体幹回旋運動



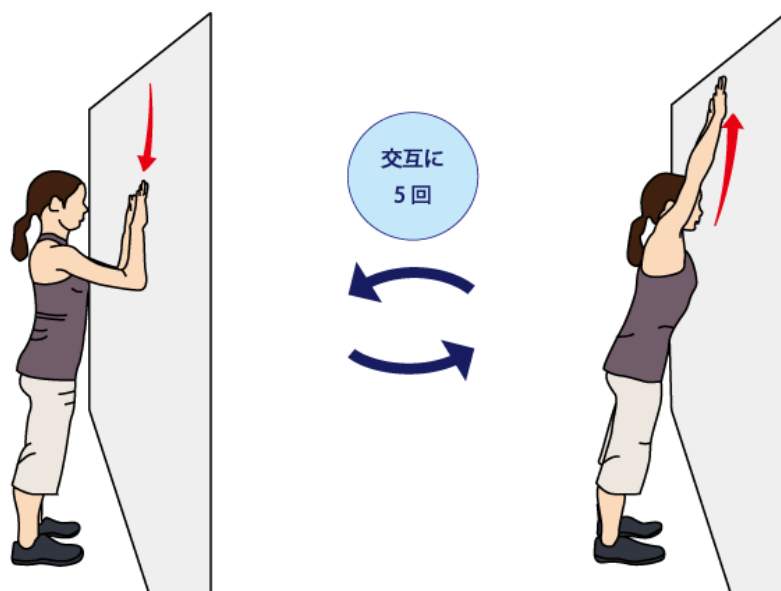
- ・反対側の手を膝の外側に当てます
- ・胸をしっかり後に向けていきます

肩関節伸展トレーニング



- ・背中の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

壁つたい背伸び運動

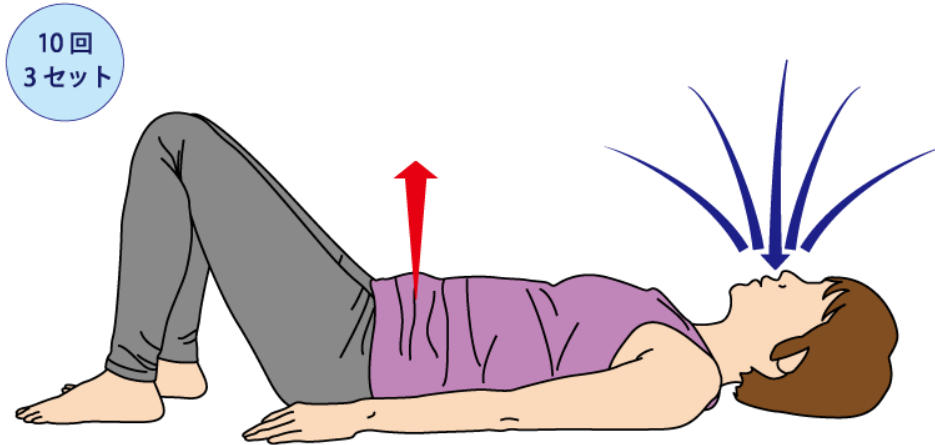


壁から 10 cm 離れて立ちます
両手の手の平を壁に着けます

壁をつたいいながら、ゆっくり腕を上げていきます
顔を上げたまま、出来るだけ背を伸ばしていきます

- 無理のない運動を選んで身体の調子を整えましょう。
椅子などに座って**ながら運動**を試みましょう。

腹式呼吸



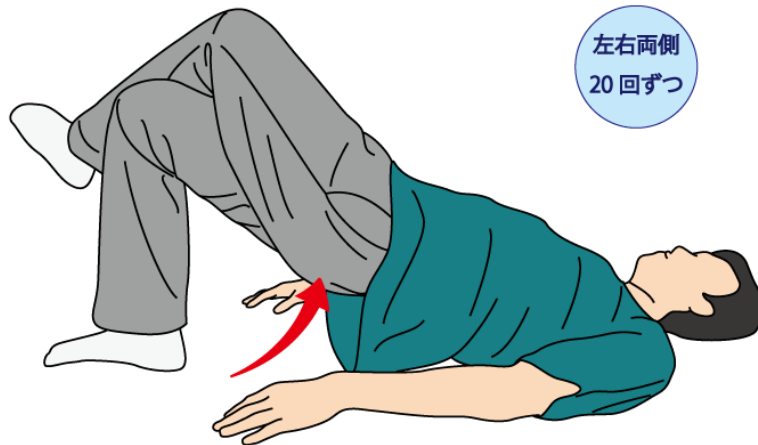
- ①ゆっくり鼻から息を吸って、お腹を膨らませます
- ②口をすぼめてゆっくり息を吐き切ります

腹筋トレーニング



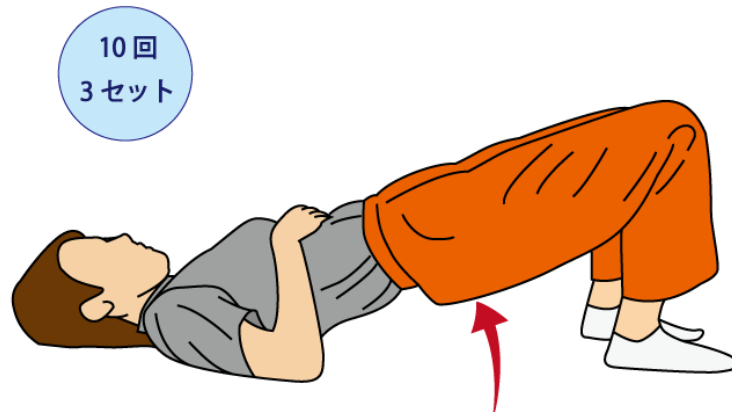
- ・膝を 90° に曲げて両足を浮かします
- ・ゆっくり浮かしてゆっくり降ろしましょう

片足お尻上げ



足を組んで、片足だけでお尻を上げます

ヒップリフト

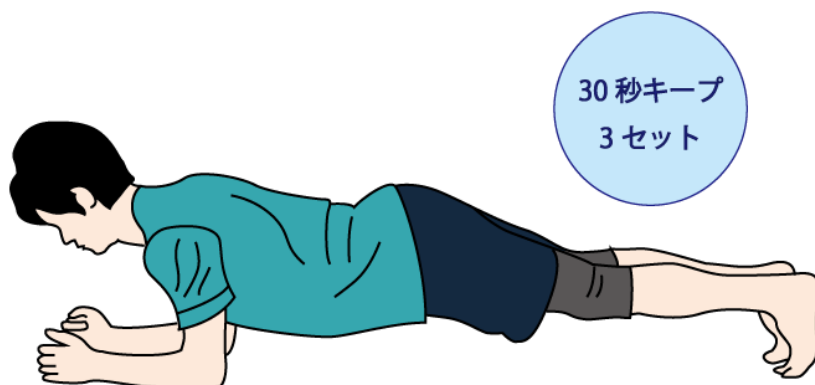


- ・ 出来るだけゆっくり上げ下げしましょう
- ・ お尻に力が入っていることを意識しながら

*片足が難しい方は両足をつけて行なってみてください。

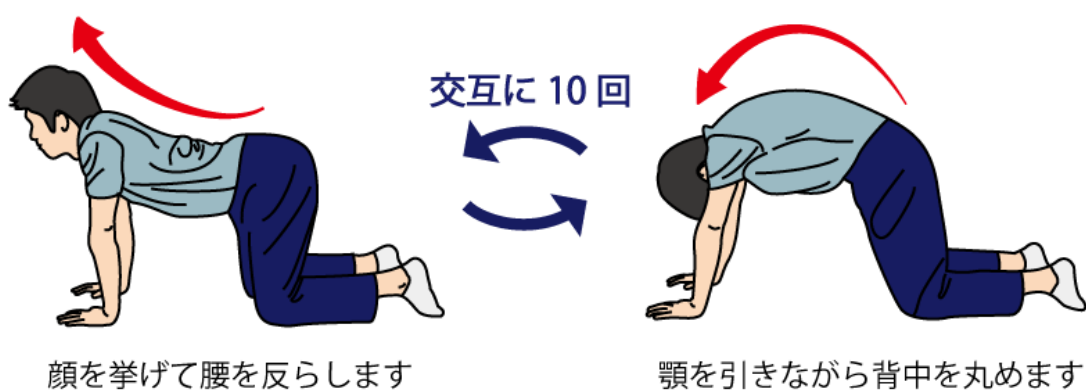
*このふたつは難易度が高い運動です。出来る方はお試しください。

プランク（体幹トレーニング）



- ・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

キャットアンドドッグ



暮らしの知恵袋

エコきょうプログラム3

こんにちは。みなみの杜高等支援学校エコサイクルコースです。私達は『地球に優しく、人に優しく』を理念に、用途済のものを再活用し、生活と心を豊かにするエコサイクル活動に取り組んでいます。今回は新聞紙で作るエコバッグを紹介いたします。



新聞紙を開いて『〇〇新聞』とある黒い線に沿って折ります。

折ったところに下から入れ込むように折ってのりで貼ります。



左右から折りたたむと、左右で袋のようになるので片方を反対側の袋に4～5cm入れ込んでのりで貼ります。



上を3～4cm残して折りたたんで内側から開きます。





左右が三角形になるように折り畳み
新聞紙の下から中心の1~2cm上ま
で折り、中心まで折り返します。反
対側は先に折った折り返した部分に
合わせて折ります。

一度開いて、三角形の折り目にのりを
つけて貼ります。このときに折り返し
た方を後に貼ります。



これで本体は完成です！^^

次は取っ手を作ります！
使うのは新聞紙の4分の1
です！





新聞紙を4分の1まで切って
斜めに丸めて最後にのりをつけて棒状にします。

この棒を2本作ります。
長さは出来るだけ同じくらいの
長さを用意するとバランスが良
くなります。



2本の棒を真ん中からアーチ状になるよう
に曲げます。
2本重ねて曲げるとバランス良く作れま
す。

これは取っ手をつけるためのパーツです！
使うのは新聞紙の16分の1です！
棒に使った新聞紙の4分の1ですね！



縦半分に折ります。

新聞紙を写真のように2回折り、
折り目をつけます。





開くと赤い線のように折り目ができます。

1番と3番にのりをつけて曲げた棒を
貼り付けます。
黄色の部分にものりをつけて閉じま
す。これも二つ作ります。



本体に取っ手をつけます！
黄色の部分にのりをつけて本体
の内側、真ん中あたりに取り付
けます！



本体をひっくり返して反対側にも
取っ手をつけます。このときに
取っ手が重なるようにつけるとバ
ランスが良くなります！



これでエコバッグは完成です！
読み終わった新聞紙を再利用して作れるの
で、環境にとっても優しいものです！
是非みなさんもお試してください！

脳トレ①（解答）

漢字足し 算クイズ

①		+		=	畑
②		+		=	林
③		+		=	特
④		+		=	岩

脳トレ②（解答）

ひらがなを並び替えると言葉が現れるクイズ

- 例) におとはそ ➡ おにはそと
- | | | |
|------------|---|----------------|
| 1. れこぞいう | ➡ | <u>れいぞうこ</u> |
| 2. いうびょん | ➡ | <u>びょういん</u> |
| 3. みもじ | ➡ | <u>もみじ</u> |
| 4. んどううかい | ➡ | <u>うんどうかい</u> |
| 5. じつようま | ➡ | <u>つまようじ</u> |
| 6. ぎむらわぼしう | ➡ | <u>むぎわらぼうし</u> |
| 7. ぐきひもうこ | ➡ | <u>ひこうきぐも</u> |
| 8. つえいぴろん | ➡ | <u>いろえんぴつ</u> |

脳トレ③（解答）

う	み	そ	き	い
き	さ	り	り	す
わ	る	ぎ	ん	め
に	か	ら	す	ご
す	る	め	だ	か

生き物の名前

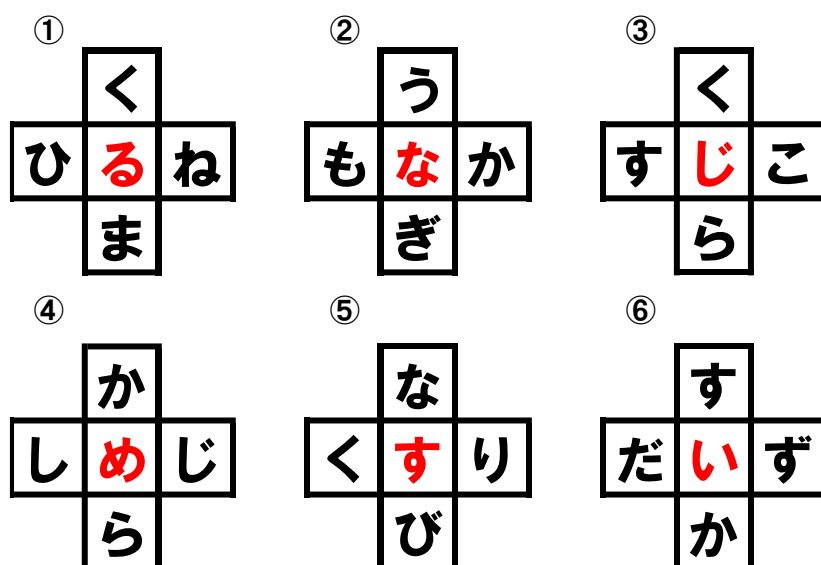
1. うさぎ
2. さる
3. きりん
4. わに
5. からす
6. めだか

脳トレ④（解答）

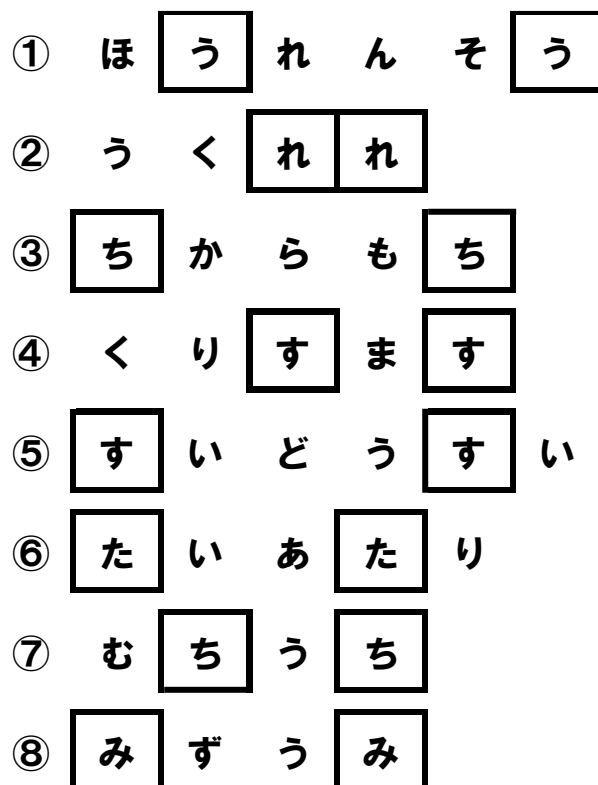
1) 天
 元 **気** 質
 候

2) 土
 平 **地** 下
 面

脳トレ⑤（解答）



脳トレ⑥（解答）



脳トレ⑦（解答例）

- | | | | |
|---|---------------|---|---------------|
| ① | つ た か む り | → | か た つ む り |
| ② | と べ お ん う | → | お べ ん と う |
| ③ | く は ぶ か ん つ | → | は く ぶ つ か ん |
| ④ | ら ん か ん し | → | か ん ら ん し ゃ |
| ⑤ | い く き ぎ ん す よ | → | き ん ぎ よ す く い |
| ⑥ | て か よ う い し き | → | か て い き よ う し |
| ⑦ | と だ お ま し | → | お と し だ ま |
| ⑧ | か る ざ ま ぐ | → | か ざ ぐ る ま |
| ⑨ | ら ん い か ば ん | → | か い ら ん ば ん |
| ⑩ | つ ゆ く じ わ ふ | → | ふ く わ じ ゆ つ |
| ⑪ | う し ょ う し ゃ ぼ | → | し ょ う ぼ う し ゃ |
| ⑫ | だ そ ん う り い じ | → | そ う り だ い じ ん |

脳トレ⑧ (解答)

①

零		零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
		零	零	零	零		零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零		零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零			零	零	零	零
零	零		零	零	零			零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零	零
零	零	零	零	零	零	零	零	零	零		

②

[illegible]

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

医療

東苗穂病院

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

東雇来すこやか
クリニック

豊生会
元町総合クリニック

丘珠明眼医院

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

**訪問
通所**

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

住まい

グループホーム

すぎの子の家

すぎの子

夢

すぎの子家族

ひかりの家

**生活支援
介護予防**

サービス付き
高齢者向け住宅

東苗穂ナーシング
ケアセンター
ひだまり

CoCo東雇来

**医療
介護**

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
東雇来

生きがいサロン
銭函

銭函デイレセンター

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
よりせい

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

えくぼ東雇来

サテライト
えくぼ東雇来

さくら

**サロ
ン**

ふらっと
ステーション伏古

・ニルスファーム
・地域食堂きらりの
・考案学舎
・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
・おさんぽカフェ
・ひまわり健康教室

保育所

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

札幌市病後児保育事業

東雇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

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

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

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

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

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】



■ (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) 1000
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

+

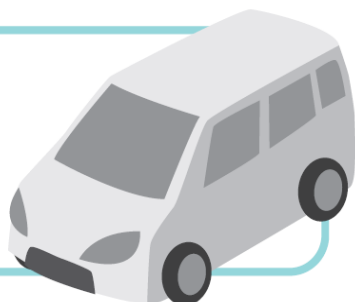
各種点検

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

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 4年 城野 杏
- 脳トレ・健康知恵袋1・幸せレシビ
看護学科 1年 松田 沙南、松田 珠奈、丸山 梨美、
山平 夢華、山本 陽菜、吉田 萌華、吉永 蘭
- 栄養学科 2年 内山彩、岡田愛彩

東苗穂病院

- 健康知恵袋2 リハビリスタッフ

市立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11月1日発行



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会