ニルスの会　活用できる　情報誌　Vol. 5　シーズン2

ニルカジ

2023
冬

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

ニルスの会　活用できる　情報誌

通称「ニルカジ」

皆さん、こんにちわ。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　冬号　VOL.５を発行いたします。

皆さんのおかげで、２シーズン目の発行を迎えることになりました。今年も、いろいろな活用できる情報をお届けしますので、お楽しみください。

いよいよ、北海道の厳しい冬がやってきましたね。雪かきも大変です。

雪や寒さで、外出の機会も減ると思いますが、少しでも体を動かしてください。

ニルスの会のサロン活動の「散歩の会」では、冬期は、東区にある「つどーむ」に行き、室内をウォーキングしています。また、毎週金曜日には、「頭と体の運動」で、いろいろな体操や脳トレを実施しています。その他にも、「シネマサロン」や「シニアわいわいカフェ」や「認知症オレンジカフェ」等も実施していますので、イベントカレンダーを参考に、参加したいものがあれば、先ずは、予約してください。

「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、豆腐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（今回は、冬の運動です）を是非、自宅でお試しください。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ファームコースから、「みなみの杜ファーム・ヤーコン」です。こちらも是非、参考にしてください。

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したが、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。

今年も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**　】春号　VOL.6 もお楽しみに！

NILS
特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会

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　「冬の生活・転倒注意！」・・・・・・P11～P12

作成：札幌保健医療大学生

◆幸せレシピ１，２・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P13～P14

作成：札幌保健医療大学生

◆健康知恵袋２「冬の運動編」・・・・・・・・・・・・・・P15～P19

作成：東苗穂病院　リハビリスタッフ

◆「みなみの杜ファームよりヤーコンの紹介」・・・・・P20～P22

作成：　市立札幌みなみの杜高等支援学校ファームコース

◆脳トレ（解答）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P23～P26

脳トレ①（解答は 23 ページ）

漢字パズル問題

1 文字の漢字を 4 つに分けています。
なんという漢字でしょうか？

問題 1

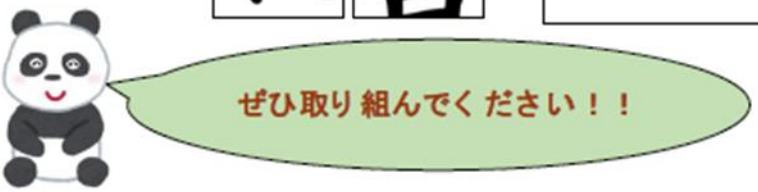
解答欄

問題 2

解答欄

問題 3

解答欄

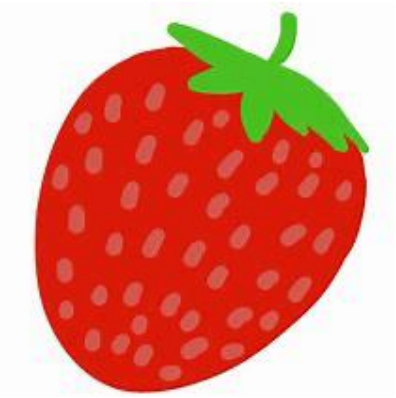


脳トレ②（解答は 23 ページ）

なぞなぞ計算問題

「？」に入る数字はなんでしょうか？

＝ 64



＝ 5

＝ ？

脳トレ③（解答は２４ページ）

漢字足し算問題【初級】

漢字を組み合わせて<u>一文字</u>の漢字をつくろう！

1. 口 ＋ 一 ＝ □

2. 糸 ＋ 田 ＝ □

3. 目 ＋ 民 ＝ □

4. 日 ＋ 月 ＋ 皿 ＝ □

5. 米 ＋ 頁 ＋ 大 ＝ □

脳トレ④（解答は２４ページ）

漢字足し算問題【中級】

漢字を組み合わせて<u>二文字</u>の単語をつくろう！

1. ナ ＋ 月 ＋ 交 ＋ 力 ＝ □□

2. 米 ＋ 斗 ＋ 王 ＋ 里 ＝ □□

3. 石 ＋ 少 ＋ 米 ＋ 唐 ＝ □□

4. 月 ＋ 台 ＋ 重 ＋ 力 ＝ □□

5. イ ＋ 言 ＋ 束 ＋ 頁 ＝ □□

脳トレ⑤（解答は２５ページ）

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

	と	
ほ	□	き
	ふ	

②

	た	
さ	□	ふ
	こ	

③

	つ	
さ	□	ら
	え	

④

	と	
で	□	え
	と	

⑤

	で	
た	□	す
	わ	

⑥

	い	
お	□	ら
	ら	

脳トレ⑥（解答は２５ページ）

共通する文字入れ問題

□ に、共通して入るひらがなを入れてください。

① す□□こ

② む□や□

③ □いもの□ご

④ □ん□い

⑤ きょ□りゅ□

⑥ □ぶら□げ

⑦ □のびあ□

⑧ □じゃ□

脳トレ⑦（解答例は 26 ページ）

ひらがな並べ替え問題

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 が え ん い か　→

② あ か り が さ　→

③ い じ ん せ き し　→

④ う び ょ じ ん た　→

⑤ は こ う せ び ん な　→

⑥ う は び ぽ っ ん じ　→

⑦ け し ほ つ ん　→

⑧ あ ま せ わ ち　→

⑨ い ん ば か さ ん　→

⑩ し ょ け ひ う ぬ　→

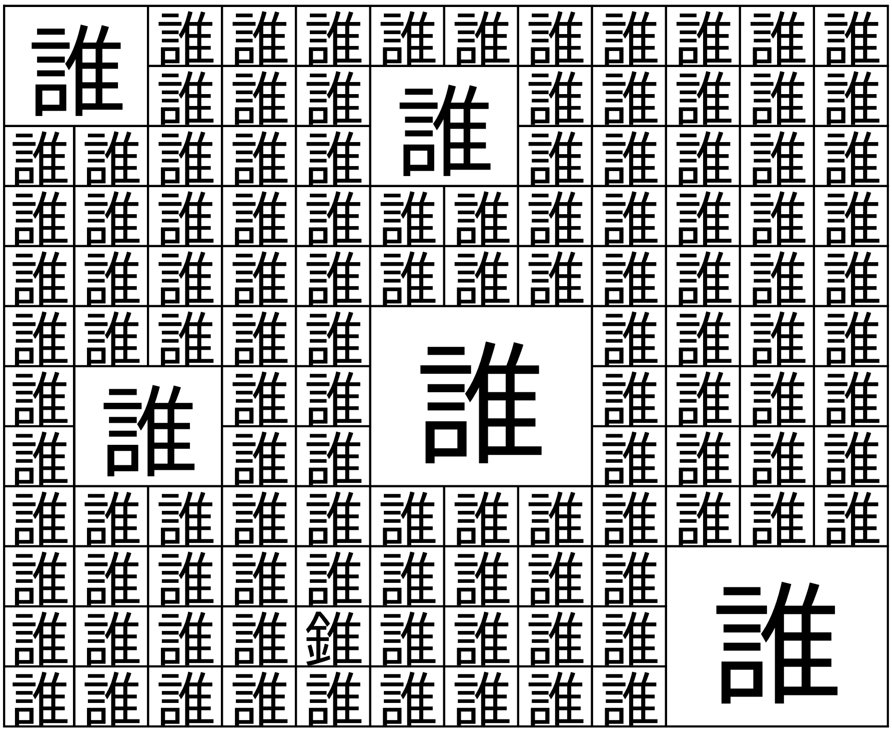
⑪ し め ゃ ん ろ ん で　→

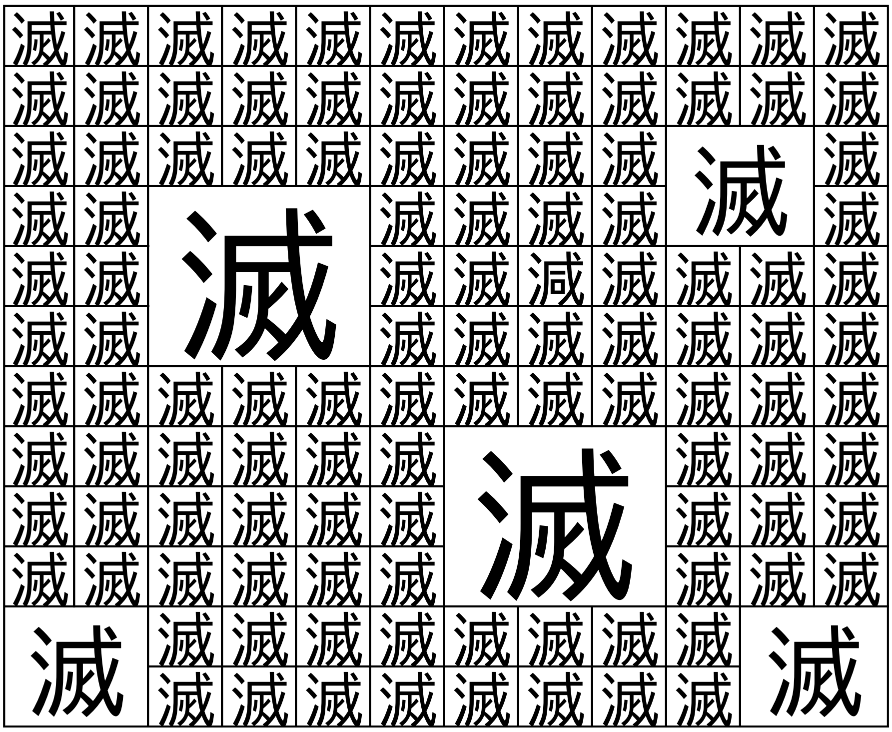
⑫ と し く せ ち ほ い　→

脳トレ⑧（解答は 26 ページ）

漢字間違い探し問題

一つだけ違う漢字があります。どれでしょうか？





健康知恵袋１　「冬の生活・転倒注意！～運動と食事で転倒防止」

転倒に注意！

冬の雪道は、ツルツルしていて転倒する危険が多くなりますね。
転倒が骨折につながり、そのまま「寝たきり」になってしまうことも大変多いです。
寝たきりの原因として最も多いのは「脳血管疾患」ですが、認知症、老衰に次いで多いのが、この「骨折・転倒」だといわれています。

しかし、高齢者の転倒場所というのは、実は屋外よりも、「家の中」の方が多く、半数以上、調査によっては７～8 割も占めるほど、「家の中」が大変多いです。つまり、ツルツル雪の屋外だけが危険とは限らないということです。
特に冬は、家の中でも外でも、厚着をしていることが多く、そのために体の動きが悪くなることも転倒に繋がりやすくなり、要注意です。

また、転倒というのは、高齢者だけに起こることではありません。若い人でも、ちょっとした不注意や、滑りやすい靴、室内での靴下やスリッパなどが原因になることもあります。
妊婦さんの場合は、お腹の重みで体のバランスがとりにくく、転倒することがあります。

転倒防止に大切なこと、それは、「運動」と「食事」です。

「運動」は、身体活動の衰えのスピードを緩やかにし、筋肉量の増加、筋力の向上、加えて、バランス能力、敏捷性など各種の行動体力を向上させ、転倒しにくい体になります。
転倒した時の様子を伺うと、「ちょっとした段差に足が引っかかった」という場合がとても多いです。つまり、ちょっとした段差くらいの高さでさえ越えられないほど、足が上がっていない場合が多いということです。

この衰えを予防・改善する方法の１つが「足をあげて歩く」ことです。普段歩く際に意識して足を上げるというのが一つの方法ですが、壁につかまった姿勢で、足を上げたり下ろしたりする方法も効果的ですし、椅子に座ったまま、片足ずつ上げたり下ろしたりする方法でも良いです。
椅子に座ったまま行う体操は、運動時に転倒する危険が少なく膝や腰に痛みのある人でも行いやすい特徴があります。
但し、その際の椅子はしっかりと安定して腰かけられる４脚のタイプがお勧めです。丸椅子や、キャスター付き椅子などは、運動がしにくかったり、運動中に転倒してしまったりする危険がありますので、ご注意ください。

運動方法は、ご自分の体力や生活スタイルに合わせてお選びください。
そして、「足を意識的に上げる・動かす」ということを、実践してみてください。

食事で出来る転倒防止

食事をバランスよく、適量摂取することにより、筋肉の衰えを防ぎ、丈夫な骨をつくり、スムーズな神経伝達を助けます。これにより、結果的に転倒を防ぎ、また、転倒した場合でも、大事に至らずに済むことにつながります。

では、何をどのくらい食べると良いのでしょうか。

身体活動量に合わせて、エネルギー量は「必要な量」を摂取し、食事の中には、エネルギーのもとになる糖質と、筋肉や骨などの材料になるたんぱく質を適量組み合わせて摂ることが大切です。

適量摂れているかどうかの目安の１つが、「体重」を量って確認することです。「冬になって、体重が減ってきた」、「昨年より体重が少なくなっている」などに気づいたら、食事量が足りていない可能性があります。

転倒防止に効果的な栄養素が摂取できる代表的な食材の例は、以下の表のとおりです。

大切なことは、何か１つの栄養素を摂れば良いのではなく、複数の栄養素を組み合わせて摂取することで、お互いの働きが相乗作用となって効果を表しますので、複数の食材を摂取することが大切です。また、１日１食の中に、多くを詰め込む食べ方よりも、１日３食（３回）に分けて食べることがより効果的です。

表の食材を組み合わせるとどんな食卓が出来るでしょうか。

食卓に、ご飯などの「主食」を用意し、おかずには、肉・魚・卵・大豆製品などの「主菜」と、野菜・きのこ・海藻などの「副菜」を揃え、そして、おやつに「乳製品」をとる、このような組み合わせが、まさに転倒予防につながる食事の基本なのです。

主に摂取できる栄養素	代表的な食材例
たんぱく質	大豆製品(豆腐・納豆など)・肉類・魚類・卵類
カルシウム	牛乳・乳製品、緑黄色野菜(小松菜など）、海藻類、丸ごと食べられる小魚
ビタミンD	魚類(鮭・いわしなど）、きのこ類（干し椎茸など）
ビタミンK	納豆、緑黄色野菜（小松菜、ブロッコリーなど）、海藻類（わかめ、海苔など）
マグネシウム	魚類、海藻類（青のりなど）、種実類(アーモンドなど）

13、14 ページに、たんぱく質とカルシウムの摂取に適した食品「豆腐」を使った、簡単に作れるおかずを２品紹介します。是非、お試しください。

幸せレシピ１

豆腐入りオープンオムレツ

◆材料（16 ㎝のフライパン１台分）

- 木綿豆腐……150g(1/2 丁)
- 卵……２個
- 冷凍野菜……130g
  （野菜の種類はお好みで）
- ピザ用チーズ…30g
- 油……適量
- ケチャップ……５ｇ

◆作り方

① 豆腐は水切りをしておく。時間がない場合は豆腐をキッチンペーパーで包み、600w の電子レンジで２分加熱する。
② 水切りした豆腐をボウルに入れ、細かくなるまで混ぜる。
③ ②のボウルに卵を入れよく混ぜる。
④ 冷凍野菜、ピザ用チーズを入れよく混ぜる。
⑤ 熱したフライパンに油を敷き、④を入れて、さっとかき混ぜてから、中火で ５ 分程ふたを閉めて焼く。火の通りを確認しながら焼き時間は調整する。
⑥ 裏返してさらに焼き色がつくまで３分ほど焼いたらオムレツは完成。
⑦ 器に盛ってから、ケチャップを添える。

◆ポイント

- 豆腐を入れることで、ふわふわ食感になります。
- オムレツ生地は軟らかいため、ひっくり返すのが少し難しいです。
  大きな皿や蓋を使って、ひっくり返すと、比較的簡単に返すことが出来ます。
  難しい場合は、蓋をして蒸し焼きにして、上の面にも火を通せば、
  ひっくり返さなくてもよいです（両面焼かなくてもよいです）。
- 今回は、冷凍野菜としてミックスベジタブルを使いましたが、その他の冷凍野菜（ほうれん草、ブロッコリーなど）や冷蔵庫の残り物野菜など、お好きな具材で作れます。
- 火の通りにくい野菜を使う場合は、ゆでたり、電子レンジで加熱したりしてから使うと火が通りやすくなります。

幸せレシピ２

魚肉ソーセージと豆腐のグラタン

◆材料（グラタン皿１個分）

- 絹ごし豆腐……150g(1/2 丁)
- 牛乳　　……大さじ１と1/2
- 小麦粉　……大さじ1
- コンソメ顆粒　……小さじ 1/2
- 冷凍野菜(お好みで) …大さじ2
- 魚肉ソーセージ　……中１本
- とろけるチーズ　……１枚

◆作り方

① 加熱できる器に絹ごし豆腐と牛乳を加え、なめらかになるまで潰す。
小麦粉、コンソメを加えさらに混ぜる。
② ①に、冷凍野菜、食べやすく切った魚肉ソーセージを入れる。
③ ②に、とろけるチーズをのせる。
④ オーブントースター（または、魚焼きグリルなど）でチーズがこんがりするまで加熱する。

◆ポイント

- 豆腐は、ホワイトソースらしいなめらかさを出すため、絹ごし豆腐を使いましたが、木綿豆腐でもできます。
- コンソメの代わりに味噌を入れると、風味が変わって和風味になります。
- 冷凍野菜は、お好みのものを使って構いませんが、例えばミックスベジタブルは切る手間が不要で、加熱時間が短いため使用しやすいです。
その他の冷凍野菜（ほうれん草、ブロッコリー、洋風野菜ミックスなど）や冷蔵庫の残り野菜をゆでたものなど、お好きな具材で作ってください。

健康知恵袋２

「冬 の 運 動 ！」

歩く機会が減るので、足の運動をしましょう！

足踏み運動

20回
2セット

・しっかり両手を振りながら
・太ももをしっかり上げましょう

膝伸展運動

10秒保持
左右2セット

膝を伸ばしきったところでとめます

ハーフスクワット

軽く膝が曲がる所までゆっくり沈んでいき、ゆっくり戻ります

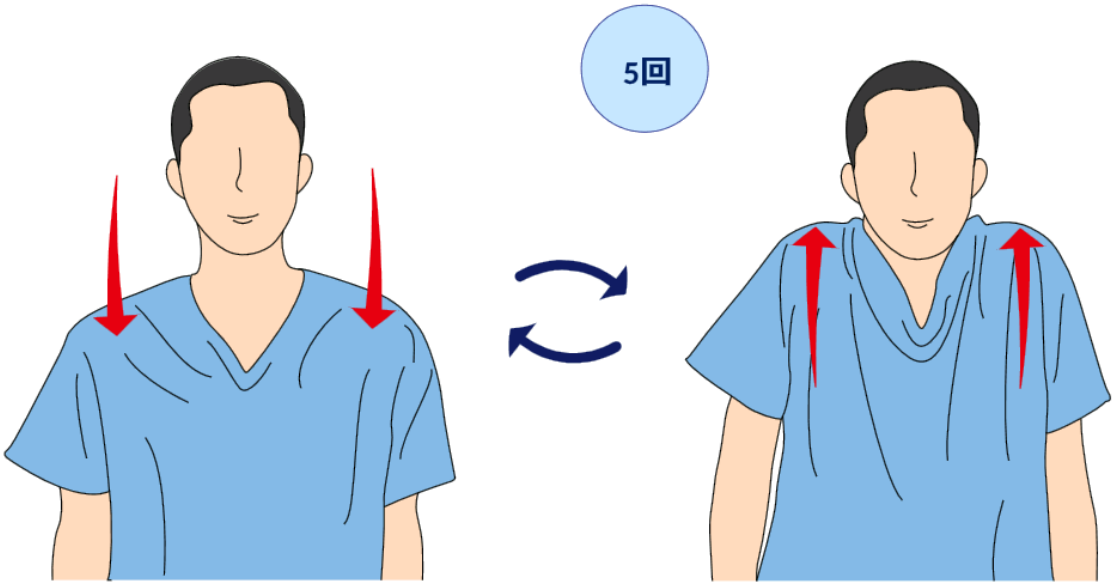
背中が後ろに仰け反らないように

かかと上げ運動

・出来るだけゆっくり上がってゆっくりおりましょう

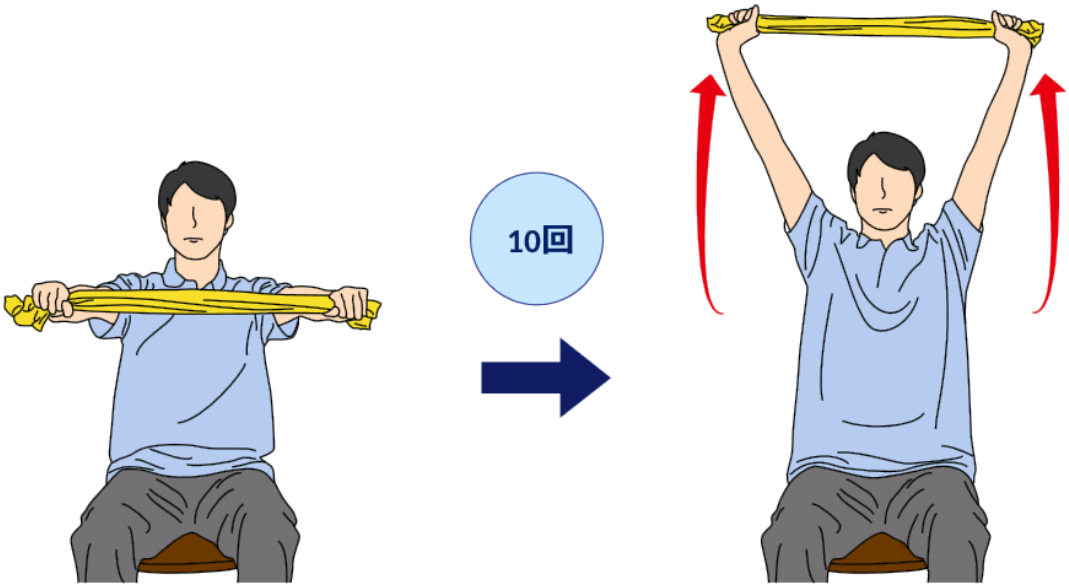
雪かき後のストレッチ

肩すくめ体操



両肩を力いっぱいすくめて、そこから一気に落とします

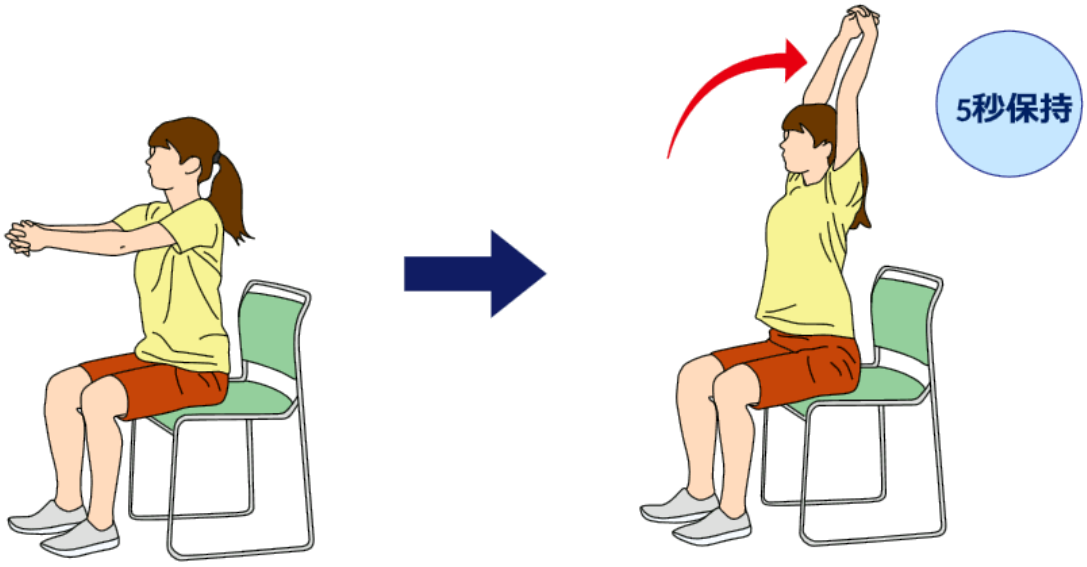
両手挙上運動



・両手でタオルを握って真っすぐ前に腕を伸ばします

・腕を伸ばしたまま真上に上げて3秒間保持します

背筋伸ばし体操

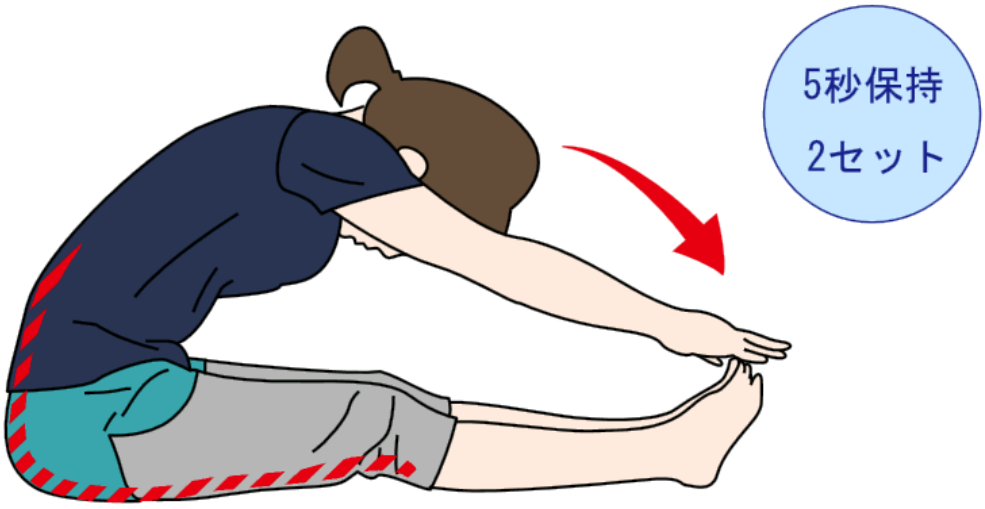


・両手を胸の前で組んでしっかり伸ばします
・両腕をゆっくり上に上げて背筋を伸ばします
・顔を下げないように

アキレス腱ストレッチ

・膝をしっかり伸ばしたまま、つま先を上に向けます
・指先でゆっくりつま先を触りに行きます

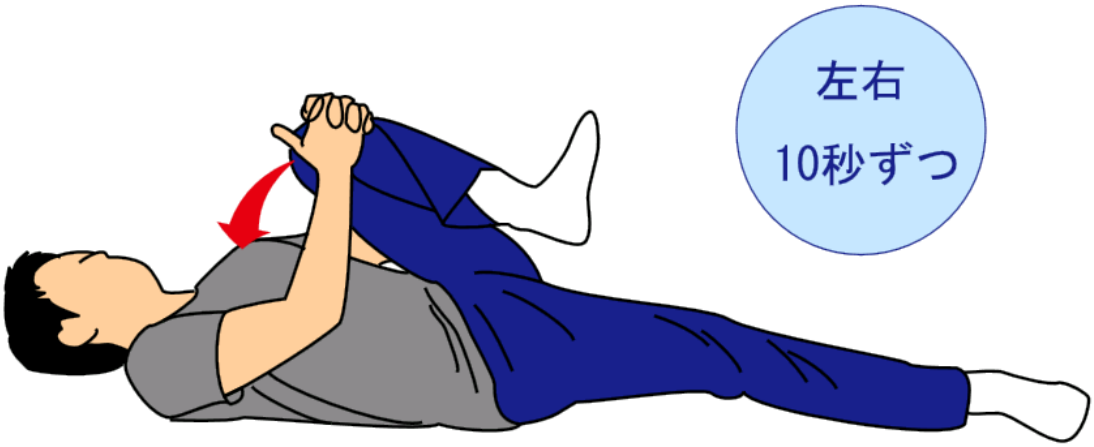
長坐位体前屈



・太ももの後と臀部～腰部をストレッチします

・ゆっくり息を吐きながら前傾していきましょう

股・膝関節の屈曲トレーニング



痛みのない範囲で、出来るだけ膝を胸に近づけましょう

みなみの杜 ファーム

こんにちは　市立札幌みなみの杜高等支援学校ファームコースです！

○主な学習内容

●野菜や果物、草花の栽培

・土耕栽培…圃場(約1,000㎡)、ビニルハウス(約130㎡×2棟)、温室(約50㎡)

・水耕栽培…温室(約70㎡)

●ハーバリウムの制作

キセキのヤサイ
ヤーコンを紹介します！

2022年9月

ファームコースのヤーコン

＊ヤーコンは南米アンデス原産のキク科の根菜

＊背が高くヒマワリのようなハート形の葉

＊地下部にはサツマイモ似の芋ができる

＊根も葉も驚くほどの健康成分を含む

2022年11月　ファームコースの生徒が収穫

一株ほりおこすと **3.32ｋｇ** でした！

見た目はサツマイモ。食べてみるとシャリシャリとした食感で甘みの少ない梨のような味が特徴です。

ヤーコンはオリゴ糖の王様と呼ばれ、世界の野菜の中で一番多くフラクトオリゴ糖が含まれています。

赤ワインといえばポリフェノール。実はヤーコンには赤ワインと同等量のポリフェノールが含まれています。

オリゴ糖含有量（可食部100g中）	
ヤーコン（塊根）	9．0g
ゴボウ	3．6g
タマネギ	2．8g

ポリフェノール含有量（可食部100g中）	
ヤーコン（塊根）	203mg
赤ワイン	200mg
緑茶	50mg

根

バターチキンカレーの付け合わせの漬物として2023年の１月から提供できるように試作中です！

葉

ヤーコンの葉っぱを乾燥してヤーコン茶を提供しています。独特の香りと苦みが特徴の健康茶です！

杜cafe

レシピ3選のご紹介！　ファームコースの生徒が調べたレシピです。

ヤーコンと人参のきんぴら

材料
ヤーコン　1本
人参　　1/2本
ごま油　　適量
酒　　大さじ1
砂糖　　大さじ1
みりん　大さじ1
しょうゆ　大さじ2
ごま　　適量

作り方
1　ヤーコンと人参はそれぞれ皮を剝いて千切りにする
2　千切りにしたヤーコンは水につけてアクを抜く
3　フライパンにごま油をいれ熱し、水気を切ったヤーコンと人参を炒める
4　しんなり火が通れば、酒をふってさらに炒める
5　砂糖、みりん、しょうゆを加え混ぜて仕上げる
6　皿に盛りつけ、ごまなどをのせて出来上がり

ヤーコンのシャキシャキサラダ

材料
ヤーコン　1本
きゅうり　　1本
ごま油　　適量
ツナ缶　　1缶
塩こしょう　適量
マヨネーズ　適量

作り方
1　ヤーコンは皮を剥き、5cmくらいの細切りにし、酢水にさらしてアク抜きをしておく。きゅうりも同程度の細切りにしておく
2　お鍋に水を沸騰させ、アク抜きをしたヤーコンを入れ、さっと茹でてザルにあける。茹で時間は、30秒ほどでOK
3　お湯に通したヤーコン、きゅうり、ツナをボウルにあけ、塩こしょう、マヨネーズうぃ加え混ぜ、味を整えできあがり♪

ヤーコンの豚肉巻き

材料
ヤーコン　1本
豚バラ　　200g
ごま　　少々
酒　　小さじ1
砂糖　　小さじ2
みりん　大さじ2
しょうゆ　大さじ1
片栗粉　少々
塩こしょう　適量

作り方
1　ヤーコンをアク抜きして細切りにする。調味料をまぜてタレを作る
2　豚バラに軽く塩こしょうを振ってヤーコンに巻き付けて、片栗粉をまぶす
3　軽く油をひき、全体に焼き目がつくようにひっくり返しながら焼く
4　焼き目がついたらタレをかけ、タレが染み込んできたら仕上げにお好みでごまをふって出来上がり！

脳トレ①（解答）

問題１の解答

滑

雪道は滑り やすいので
転倒注意です！

問題２の解答

膝

膝の曲げ伸ばし 運動で体を 動か
し ま せんか？

問題３の解答

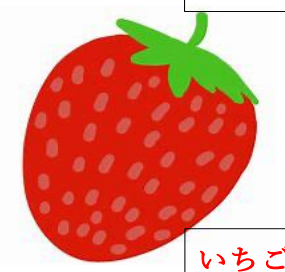
餅

お餅は喉につまり やすいので
よく 噛んで食べるように
心がけましょう！

脳トレ②（解答）

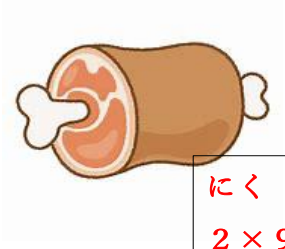
＝ 64

はっぱ
8×8＝64



＝ 5

いちご
１×５＝５



＝ 18

にく
２×９＝１８

脳トレ③（解答）

【初級】漢字を組み合わせて<u>一文字</u>の単語をつくろう！

1. 口 ＋ 一 ＝ 日
2. 糸 ＋ 田 ＝ 細　OR　累
3. 目 ＋ 民 ＝ 眠
4. 日 ＋ 月 ＋ 皿 ＝ 盟
5. 米 ＋ 頁 ＋ 大 ＝ 類

脳トレ④（解答）

【中級】漢字を組み合わせて<u>二文字</u>の単語をつくろう！

1. ナ ＋ 月 ＋ 交 ＋ 力 ＝ 有効
2. 米 ＋ 斗 ＋ 王 ＋ 里 ＝ 料理
3. 石 ＋ 少 ＋ 米 ＋ 唐 ＝ 砂糖
4. 月 ＋ 台 ＋ 重 ＋ 力 ＝ 胎動
5. イ ＋ 言 ＋ 束 ＋ 頁 ＝ 信頼

脳トレ⑤（解答）

①

	と	
ほ	う	き
	ふ	

②

	た	
さ	い	ふ
	こ	

③

	つ	
さ	く	ら
	え	

④

	と	
で	ま	え
	と	

⑤

	で	
た	ん	す
	わ	

⑥

	い	
お	く	ら
	ら	

脳トレ⑥（解答例）

① す **て** **て** こ

② む **り** や **り**

③ **か** い も の **か** ご

④ **せ** ん **せ** い

⑤ き ょ **う** り ゅ **う**

⑥ **あ** ぶ ら **あ** げ

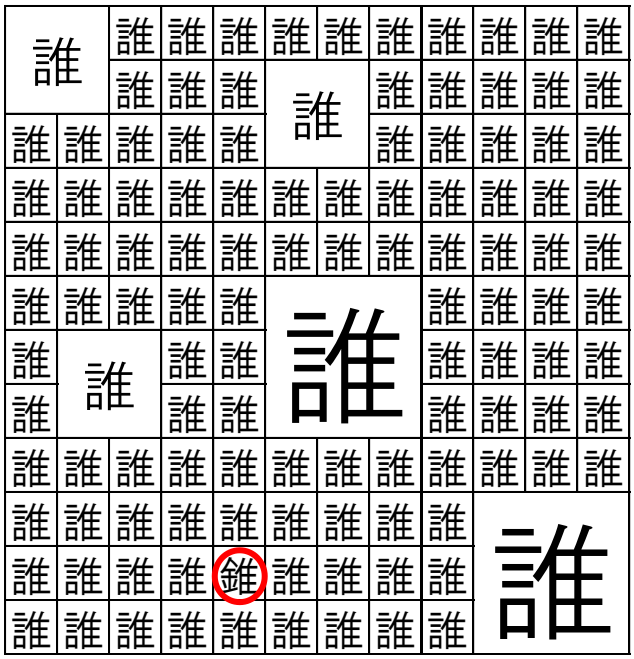
⑦ **し** の び あ **し**

⑧ **く** じ ゃ **く**

脳トレ⑦（解答例）

①	が え ん い か	→	え い が か ん
②	あ か り が さ	→	さ か あ が り
③	い じ ん せ き し	→	せ い じ ん し き
④	う び ょ じ ん た	→	た ん じ ょ う び
⑤	は こ う せ び ん な	→	せ ん こ う は な び
⑥	う は び ぽ っ ん じ	→	は っ ぽ う び じ ん
⑦	け し ほ つ ん	→	ほ け ん し つ
⑧	あ ま せ わ ち	→	ま ち あ わ せ
⑨	い ん ば か さ ん	→	さ い ば ん か ん
⑩	し ょ け ひ う ぬ	→	ひ ょ う し ぬ け
⑪	し め ゃ ん ろ ん で	→	ろ め ん で ん し ゃ
⑫	と し く せ ち ほ い	→	ほ く と し ち せ い

脳トレ⑧（解答）



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/
札保
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

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

杜cafe
もりかふぇ

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】

D.Factory 自動車整備価格表

※工賃代金含む

■（小）マーチ、ヴィッツ等の車輌、（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。

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

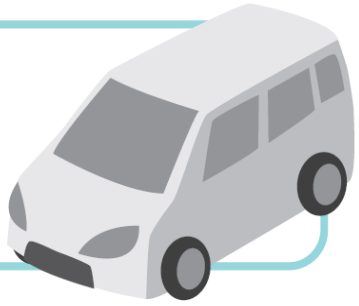
室内清掃 ＋ 各種点検

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

「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１年　鈴木小百合
- 脳トレ①～④　看護学科１年　髙田大輝、畠中花鈴、
  松田珠奈、山本陽菜、吉田萌華
- 健康知恵袋１・幸せレシピ
  栄養学科３年　末岡胡桃、中村亜美、二階堂夏心、森野優奈
  栄養学科４年　鶴間優希、伏見怜奈

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

- みなみの杜ファーム情報　　ファームコース

ニルスの会

- 脳トレ⑤～⑧　　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５年１月１０日発行

NILS
特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会