

ニルカジ

2023

春



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
w a c c o

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 春号 VOL.6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、北海道の厳しい冬も終わり暖かな春の季節がやってきましたね。今年は、雪解けも早かったので、桜の開花も早いかもしれませんね。

これからの季節は、散歩や買い物等外出の機会も増やし、少しでも体を動かしてください。

4月18日（火）から、ニルスの会のサロン活動のひとつである「ニルスファーム」が、いよいよ今年も始まります。今年も、いっぱい野菜やフルーツを作り、収穫したいと思いますので、どうぞお楽しみにしてください。

今回の「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、山菜の紹介とスイーツのレシピです。是非一度作って食べてみてください。

そして、美味しいものをいつまでも美味しく食べられるよう、お口の健康にも気を付けなくてはなりませんね。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は、「口の体操」です。是非、自宅でお試してください。

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エコサイクルコースから、「えこきょうプログラム」の紹介です。風呂敷きの活用の仕方が載っていますので、こちらも是非、参考にしてください。

また、今回号より、「wacco」さんが、協力してくれることになりました。後ろの方で、紹介していますので、どうぞよろしく願いいたします。

私たちも、世界が一日でも早く穏やかになることを願っております。少しずつ暖かくはなっていますが、季節の変わり目ですので、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、次回の夏号の【 ニルカジ 】夏号 VOL.7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 「春は、山菜の季節です」・・・・・・・・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「口の体操」・・・・・・・・・・P15～P17
作成：東苗穂病院 リハビリスタッフ
- ◆「えこきょうプログラム4」・・・・・・・・・・P18～P20
作成：市立札幌みなみの杜高等支援学校 エコサイクルコース
- ◆脳トレ（解答）・・・・・・・・・・・・・・・・P21～P24



4 つの中で仲間はずれを探して、丸で囲んでみましょう！

問題 1



リコーダー



太鼓



尺八



フルート

問題 2



狐



月見



狸

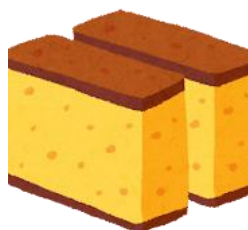


花見

問題 3



ようかん



カステラ



たい焼き



大福



混ざった言葉当てクイズ

2つの単語が混ざっています！
その2つの単語はなんでしょうか？

例) 問題 「い ぶ ち ど う ご」

回答

い

ち

ご

ぶ

ど

う

① 「さ め ら う く」 （ヒント:植物）

--	--	--

--	--

② 「つ ぐ う め す ば い」 （ヒント:鳥）

--	--	--	--

--	--	--

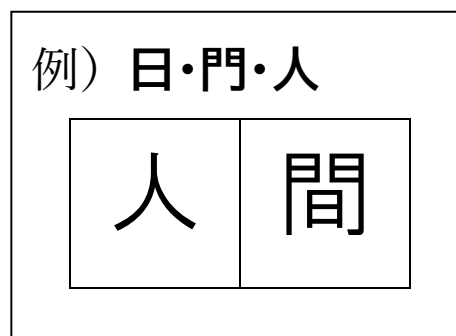
③ 「ふ え で ば つ ぴ こ ん」 （ヒント:文房具）

--	--	--	--

--	--	--	--

漢字組み立てクイズ

バラバラになってしまった漢字を元に戻そう！



問題1 己・日・言

--	--

問題2 日・寺・言・十

--	--

問題3 糸・羽・東・白

--	--

問題4 刃・口・心・言・矢

--	--



想像力を働かせる

「さ」「く」「ら」の各々の言葉で始まる食べ物を
思い浮かべてみましょう！

好きな食品、苦手な野菜、得意料理などなんでも、
いくつでも結構です。

例えば「さ」は、さつまいも、などです。

「さ」

「く」

「ら」

一つだけ違う漢字があります。どれでしょうか？

[illegible]

感	感	感	感	感	感	感	感	感	感	感	感
感	感	感	惑	感	感	感	感	感	感	感	感
感	感	感	感	感	感	感	感	感	感		感
感	感	感			感	感	感	感	感	感	感
感	感				感	感	感	感	感		感
感	感				感	感	感	感	感		感
感	感	感	感	感	感	感	感	感	感	感	感
感	感	感	感	感	感	感			感	感	感
感	感	感	感	感	感				感	感	感
感	感	感	感	感	感				感	感	感
感	感	感	感	感	感	感	感	感	感	感	感
感	感	感	感	感	感	感			感	感	感
感	感	感	感	感	感				感	感	感
感	感	感	感	感	感				感	感	感
感	感	感	感	感	感	感	感	感	感	感	



4文字（2県）と3文字（2県）と2文字（1県）の県があります。

探してみてください。

***文字は全部使います。また、1度使った文字は使えません。**

く	い	め	あ
ふ	が	た	ま
え	も	た	き
に	と	ぎ	ひ

4文字の県 ○○○○県 と ○○○○県

3文字の県 ○○○ 県 と ○○○ 県

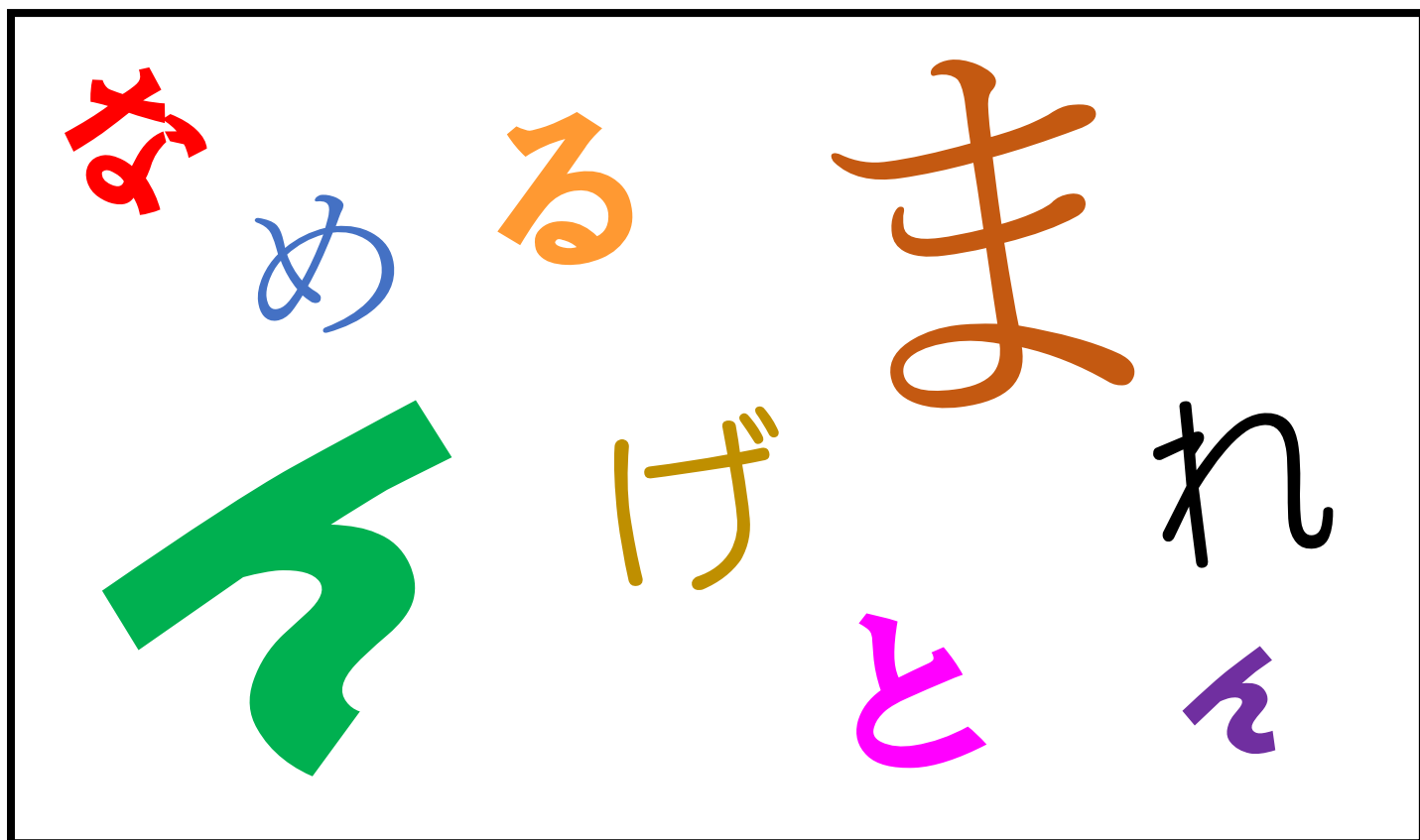
2文字の県 ○○ 県

文字さがし

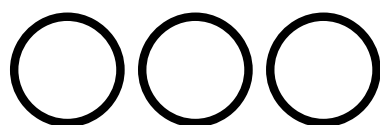
3つの言葉が隠されています。

それぞれの言葉は、関連した3文字の単語になります。

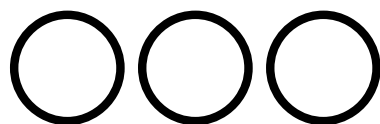
*文字は全部使います。また、1度使った文字は使えません。



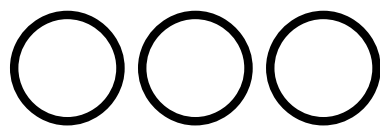
1.



2.



3.



問題2

ケ	一	丰
---	---	---



--	--	--



ネンド



--	--	--



ツ	ク	シ
---	---	---



--	--	--



ポ	ス	ト
---	---	---

今年は、春の訪れがとっても早いですね。急いで春の旬を味わってください。

自分で採取できる方はもちろん、スーパーなどで見つけた時には是非、味わって下さい。山菜独特のほろ苦さが、体をシャッキとめざめさせてくれます。

その中でも代表的で調理が簡単な 4 品をご紹介します。



<うど>

特徴：香りがよく、噛み切りやすい歯ごたえと生食可能な点が魅力的

下処理：皮は厚めにむく

あく抜きは、「酢水（＝水＋酢少々）」に2分ほど浸すだけ。

お勧め調理方法：生でそのまま、サラダへ。かき揚げや、卵とじの具へ。

皮は捨てずに、甘辛い味付けで、つくだ煮やきんぴらへ。

<たけのこ>

特徴：ほのかな苦みと、独特の歯ごたえが魅力的

下処理：米ぬか1/2カップ（または米大さじ1）と唐辛子1本、水、洗って皮付きのたけのこを鍋に入れ、火が通るまで（竹串を刺して確認）中火でゆで、そのまま冷ます。皮をむいて、米ぬかを洗い流す。

（米ぬかと唐辛子には、アクを取り除く役目があります）

お勧め調理方法：硬めの根本は、油やベーコンと一緒に炒め物、やわらかい穂先は、味噌汁や和え物の具へ。中ほどは、肉や野菜と一緒に煮物へ。

＜たらの芽＞

特徴：山菜の中では、苦みが控えめ。先端が緑色なのも、料理に使いやすい。

下処理：下の方の硬い部分（はかま）は、ゆでて口に残りやすいため、

くるっと1周、皮をむく要領で取り外す。

お勧め調理方法：アクが少ないため、ゆでて和え物（ごま和え、おかか和え等）

炒め物、揚げ物、何でもどうぞ。

＜ふきのとう＞

特徴：独特のほろ苦さと香りが魅力的で、“山菜らしい山菜”と言われる。

下処理：花が開ききっていない硬いつぼみの状態を選んだ方が、より香りが豊か。

下ごしらえは不要。そのまま、お好みの調理へ。

お勧め調理方法：刻んで炒めて、みりん・砂糖・みそで「ふきのとうみそ」へ。

肉で巻いて焼いて「肉巻き」へ。揚げ物、炒め物はお勧め。

ほろ苦さがあるため、味付けをしっかりと付けたり、肉などの

脂のある物と一緒に調理すると、苦さがまろやかになります。

札幌保健医療大学・公開講座のお知らせ

春と言えば、アレルギーの季節！ 今年の講演会は以下のとおり行います。

事前申し込み・参加費不要です。是非、ご参加ください。

テーマ 『食物アレルギーの正しい理解と対応』

札幌保健医療大学栄養学科 板垣 康治 教授

日時： 6月24日（土） 14:00～15:30

場所： 札幌保健医療大学 4308 多目的室

（東区中沼西4条2丁目1番15号）

※詳細は、後に載せている別紙のチラシをご覧ください。

幸せレシピ 1

いちごを使ったデザートはいかがですか？

～苺のパンナ・コッタ～



材料 (3 個分)



〈パンナ・コッタ〉

・牛乳	100mL
・生クリーム	100mL
・ヨーグルト	200 g
・砂糖	50 g
・水	大さじ 2
・粉ゼラチン	5 g

〈苺ソース〉

・苺	120 g
・グラニュー糖	35 g
・レモン汁	小さじ 1
・トッピング苺	お好みの量

作り方

〈苺ソース〉

- ① 苺をよく洗い、水気をふく。ヘタを取って 2 等分にする(大きめのものは 4 等分に)。
- ② 深めの耐熱容器に苺、グラニュー糖、レモン汁を入れてラップをせずに電子レンジ 500w で 2 分加熱する。
- ③ 取り出して表面のあくを取り除き、ひと混ぜする。
再び電子レンジでラップをせずに 1 分加熱し、あくを取る。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

〈パンナ・コッタ〉

- ⑤ 水にゼラチンを振り入れてしばらくおく。
- ⑥ 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れて火にかけ、沸騰直前で火をとめる。
⑤を加えて混ぜて、溶かす。
- ⑦ ざるなどで、こしながらボウルに入れる。ヨーグルトを加えて混ぜる。
カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ パンナコッタの上に、④の苺ソースをのせて、出来上がり♪



パンナ・コッタ って、何？

北イタリア発祥のお菓子で、パンナ＝生クリーム、コッタ＝煮たという意味です。
つまり、生クリームを使ってゼラチンで固めたお菓子です。

幸せレシピ2



大人のほろよいスイーツ ～晩春梅酒ゼリー～

材料（4個分）

ゼラチン		5g
水		大さじ2
梅酒	} ☆	100ml
水		300ml
砂糖(グラニュー糖)		大さじ5

作り方

- ① 水にゼラチンを入れてふやかしておきます。
- ② ☆（梅酒と水）を小鍋に入れ火にかけ沸騰寸前で火からおろします。
- ③ 1のゼラチンを入れよく混ぜ溶かします。
- ④ 3の粗熱が取れたらお好みのカップに入れ冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり♪

ポイント

- ゼラチンは「ふやかし不要のもの」（直接、振り入れることが出来る）を使うと楽チンです！
- 梅酒はアルコール飲料です。十分加熱してアルコールを飛ばすと、お子様でも召し上がれますが、加熱の程度によってはアルコールが残ることがありますので、アルコールの飲めない方は、ご注意ください。



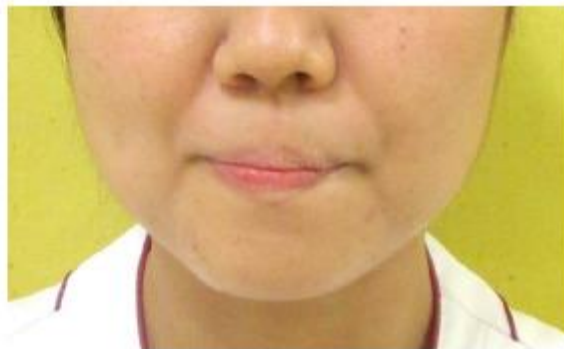
口の体操



口も体の運動と同じくらい、大切です！
いつまでも楽しくおしゃべりをして、好きな物を食べられるように体操しましょう！

①口を開けて、閉じます

開けて3秒、閉じて3秒 5回繰り返します。



②ほっぺたをふくらませて、へこまします

ふくらませて3秒、へこませて3秒 5回繰り返します。



⑤舌を右と左に動かします

舌を口角につけます
右に3秒、左に3秒 5回繰り返します。



⑥舌を上と下に動かします

舌をくちびるにつけます
上に3秒、下に3秒 5回繰り返します。



YouTubeでも口の体操 配信しています！



YouTube → “豊生会” を検索してください。



Instagramもしています！

毎日投稿していますので、
こちらをご覧ください！

豊生会 リハビリテーション部の詳細は
ホームページをご覧ください。

えこきょうプログラム4

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活動に取り組んでいます。

今回は「ふろしきの活用」についてご紹介します。

基本の結び方 真結び



1. 左すみを右すみの上にして交差させる。



2. 上の左すみを一周させて右すみに絡ませる。



3. 左すみを右すみの上にして交差させる。



4. 右すみを一周させて右すみに絡ませる。



結んで、方向が縦にならなければ完成!

その1 ウェストポーチ

《用意するふろしきのサイズ》

50cmの小さなふろしき
(大判のハンカチや、スカーフ
でも代用できます)



1. ズボンのベルトとおしにふろしきをとおす。



2. 上下で真結びにする。



3. 左も同じように結び、かたちを整えて完成！

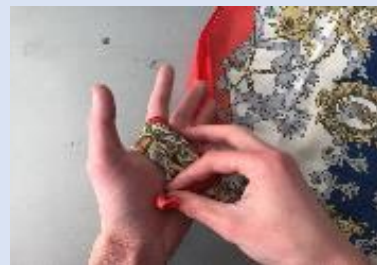
その2 インスタントバッグ

《用意するふろしきのサイズ》

70cm～100cmの中ふろしき
(大判のスカーフでも代用できます)



1. 裏返しに見える向きで三角に折る。



2. 右端を小さく玉結びにする。



3. 左端も同じようにする。



4. 両端を結ぶとこんな感じ。



5. 肩にかけて真結びをする。



6. 出来上がり！

脳トレ①解答

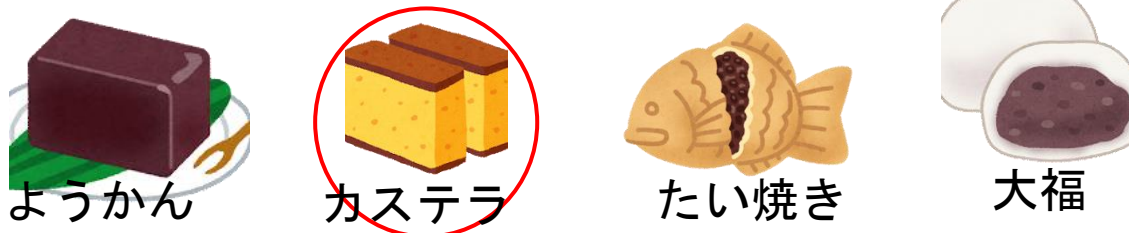
問題 1：リコーダー、太鼓、フルートは、吹いて鳴らす楽器（管楽器）ですが、
太鼓だけは打つ・こすることによる振動で音を鳴らす楽器（打楽器）です。



問題 2：キツネ、タヌキ、月見は「うどん・そば」の名前に使われていますが、花見だけ
使われていません。



問題 3：近年では様々な味が増えてはいますが、ようかん、大福、たい焼きは基本的には餡子
を使います。カステラは餡子を使いません。



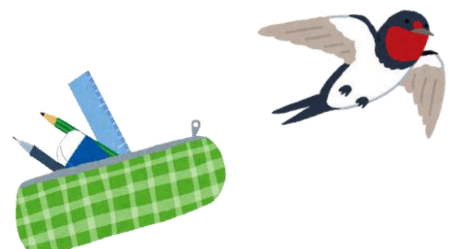
脳トレ②解答

①「さ め ら う く」→「さくら」「うめ」



②「つ ぐ う め す ば い」→「うぐいす」「つばめ」

③「ふ え で ば ん ぴ こ ん」
→「ふでばこ」「えんぴつ」



脳トレ③解答

問題 1 己・日・言

=

日	記
---	---

問題 2 日・寺・言・十

=

時	計
---	---

問題 3 糸・羽・東・白

=

練	習
---	---

問題 4 刃・口・心・言・矢

=

認	知
---	---

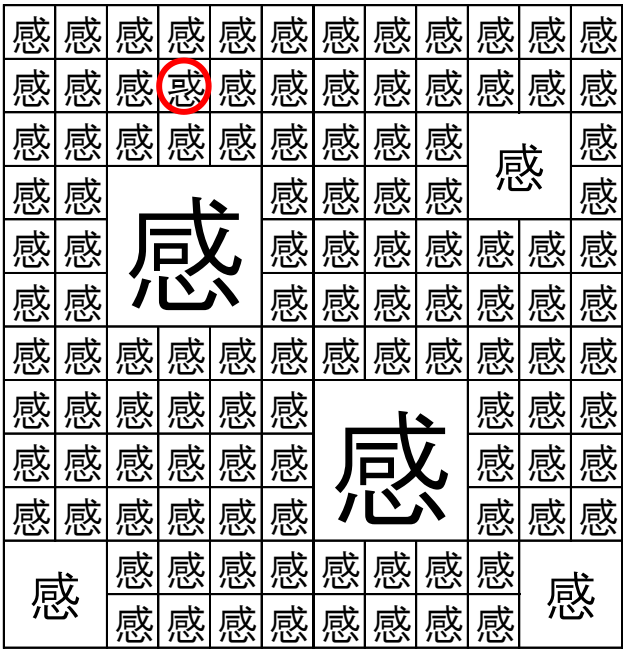
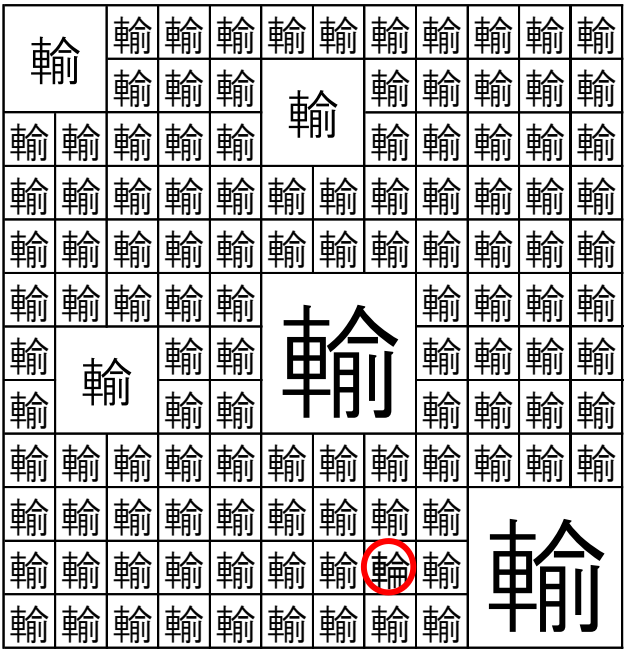
脳トレ④解答例

「さ」：サーモン、サーロインステーキ、サイダー、さきいか、
桜えび、桜肉、桜餅、さくらんぼ、さざえ、等…

「く」：串カツ、くさや、葛切り、クッキー、グラタン、
クラッカー、栗、クリームコロッケ、グリンピース、等…

「ら」：ラーメン、ライチ、ライ麦パン、ラザニア、ラタトゥ
ユ、落花生、ラフランス、ラム肉、ラムネ、等…

脳トレ⑤（解答）



脳トレ⑥（解答）

県名さがし (答え)

く	い	め	あ
ふ	が	た	ま
え	も	た	き
に	と	ぎ	ひ

4 文字 くまもと にいがた

3文字 あきた えひめ

2文字 ゑふ

脳トレ⑦（解答）

ラーメンに関する言葉でした。



れんげ

めんま

なると

脳トレ⑧（解答例）

サ ン マ
↓
マ ス ク
↓
ク ル ミ
↓
ミ ツ バ
↓
バ ナ ナ
↓
ナ イ フ
↓
フ ス マ

ケ ー キ
↓
キ ツ ネ
↓
ネ ン ド
↓
ド イ ツ
↓
ツ ク シ
↓
シ ツ ポ
↓
ポ ス ト

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



2023年度 札幌保健医療大学 第1回公開講座

入場
無料

託児施
設あり

定員
100名

食物アレルギーの 正しい理解と対応

※事前予約制（当日も可）

北海道が食物アレルギーの発生率全国一となっている現状を踏まえ、
食物アレルギーの基礎知識と対応方法についてご紹介いたします。

2023年

6月24日 土

14:00～15:00

札幌保健医療大学4308多目的室
（札幌市東区中沼西4条2丁目1番15号）

保健医療学部栄養学科 教授 医学博士

講師

板垣 康治

【講師紹介】 厚生省研究班、内閣府食品安全委員会研究班、
日本アレルギー学会特別委員会委員（茶のしずく事件の対策のた
めの委員会）などを歴任し、現在、日本栄養改善学会評議員を務
めています。これまでに、米国アレルギー・喘息・免疫学会議や欧州
アレルギー臨床免疫学会議などで研究成果を発表しています。

アクセス

<https://www.sapporo-hokeniryou-u.ac.jp/about/access>

自家用車での来場可（駐車場無料）



無料送迎バス

JR札幌駅（北口） 13:00発
⇒ 地下鉄新道東駅 13:30発

託児希望者

申込フォーム内の託児希望の有無で「希望する」を
選択し、確認事項に入力してください。

※ お電話による申し込みも可

保健医療学部看護学科 教授

座長

河崎 和子

申し込み方法

Web予約 <https://onl.sc/Q9NZuRQ>
申込フォームから申し込みください

お電話 (011) 792-3350

【受付時間】10:00～17:00 土日祝は除く



※お預かりした個人情報は「個人情報保護に関する法律」に基づき
適切に取り扱い、本講座における保険加入（主催者負担）および連
絡以外の用途には使用しません。



主催／札幌保健医療大学地域連携委員会 〒007-0894 札幌市東区中沼西4条2丁目1番15号
TEL (011) 792-3350 <https://www.sapporo-hokeniryou-u.ac.jp/>



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】



waccoは学生とシニアを繋ぎ、
地域に「輪っこ」を作る学生団体です



日々の困りごと ありませんか？



スマホ・PC



雪かきや掃除、洗濯



通院や買い物



070-9119-1567

メールでの依頼も受付中！
wacco0826@gmail.com



学生団体wacco代表
北大医学部医学科3年
高木翔成

大学生×生活支援

医療系学生, 北大生がシニアのお悩みを解決!



waccoのお手伝い実績

- ・外出付き添い(買い物, 通院, 散歩)
- ・親御さんとお留守番
- ・雪かき
- ・重たい家具の移動

これ以外も是非ご相談ください!



サービス内容	1時間の料金	支払い総額
学生1人	1500円	1500円 × 時間 + 交通費500円
学生2人	3000円	3000円 × 時間 + 交通費1000円
定期利用(学生1人)	1300円	1300円 × 時間 + 交通費500円

- ・受付可能場所は**JR, 地下鉄, 市電沿線**で徒歩20分以内
- ・活動実績**180件**以上!
- ・学生メンバー80名! 半数は**医療系学生**!
- ・**土日祝日**も対応!
- ・希望の学生がいればお気軽に! 例: 女性, 医学生
- ・NHK出演実績あり! https://youtu.be/znGt_UxcAd4

wacco最新情報は
ツイッターをフォロー!



※新型コロナウイルス 感染拡大防止のため、スタッフの検温、手指のアルコール消毒の実施、マスクの着用を義務化しております。



■ (小) マーチ、ヴィッツ等の車輛、(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

+

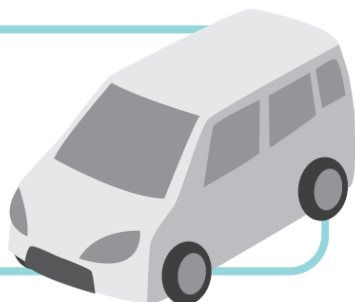
各種点検

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



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



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

病院

医療



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



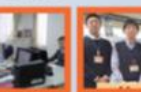
パワフル
ひまわり



ケアプラン鉄図



ゆかり



フォルテシモ



ライフプラン
センターひまわり

訪問 通所

地域に根ざした
豊かな医療と福祉を創造する

豊生会グループ

医療 介護

生活支援 介護予防

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



ひかりのの家

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



生きがいサロン鉄図



鉄図デイトレセンター



ひまわり健康倶楽部



新篠津つむぎの家

共用型デイサービス



さくらケア

サービス付き 高齢者向け住宅



東苗穂ナース
ケアセンター
ひだまり



CoCo東雁来

介護付有料老人ホーム



せんり



うらら伏古

住宅型有料老人ホーム



CoCo東雁来
式番館



CoCo元町



CoCo元町
式番館



CoCo東苗穂

サポートハウス



パールロード元町



シーフロント輝楽

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

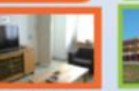


ヘルパーステーション
よりそい

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



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
- ・清流学舎
- ・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
- ・とおやんせ
- ・さくらサポート隊 お食事サロン
- ・夕張豊生会ととも倶楽部
- ・おさんぽカフェ
- ・ひまわり健康教室

保育所

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

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

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 近野 彩香
- 脳トレ①～④ 看護学科2年 内野 肇信、畠中 花鈴、
春木 在凱、松井 遥輝
- 健康知恵袋1・幸せレシピ
栄養学科4年 宮脇 瑠莉奈、若林 琴子

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

- えこきょうプログラム4 エコサイクルコース

ニルスの会

- 脳トレ⑤～⑧ D. factory スタッフ

< 作成協力 >

w a c c o 代 表 高木 翔成
副代表 中村 風五

< 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4月17日発行



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会