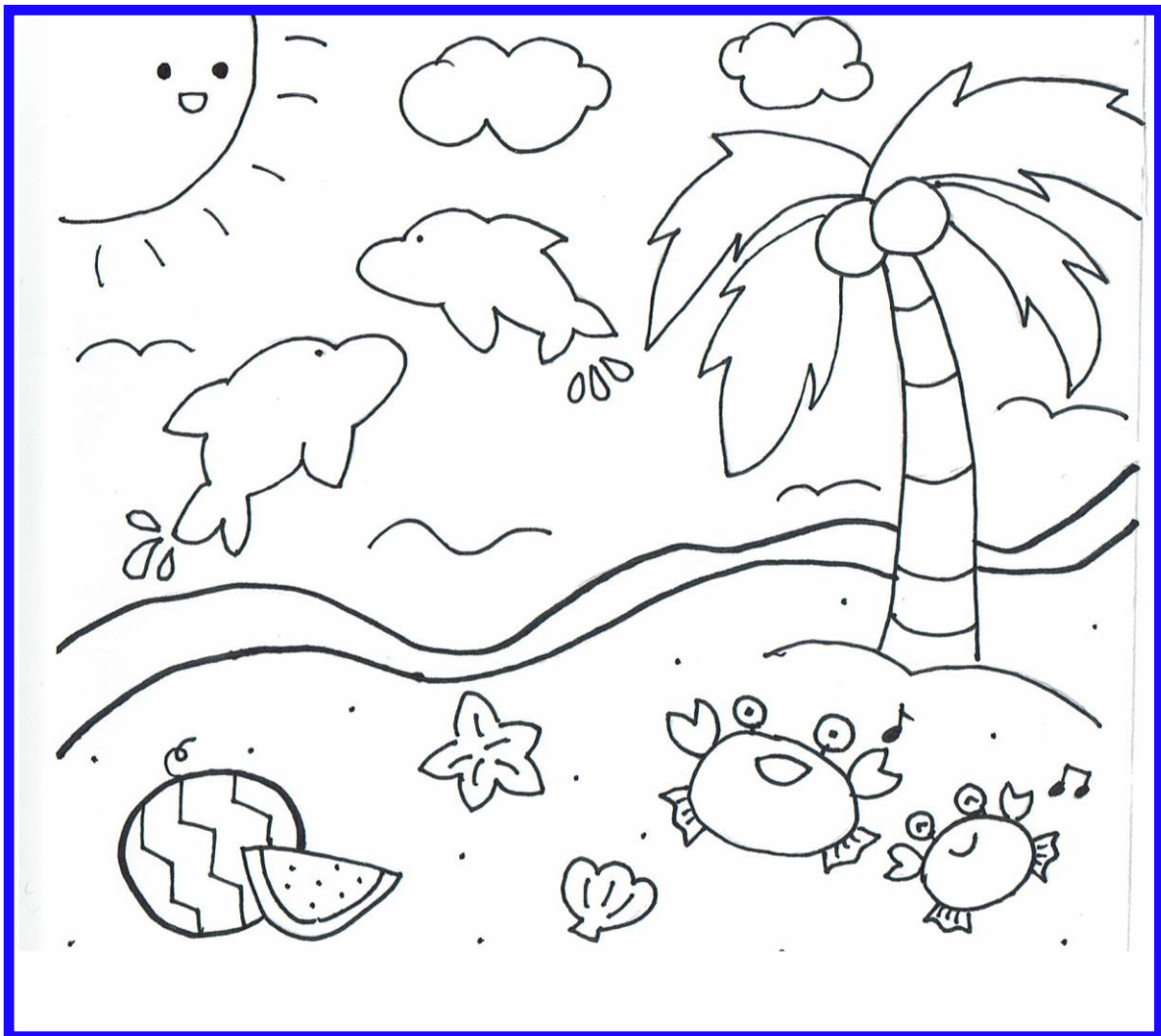


ニルカジ

2023

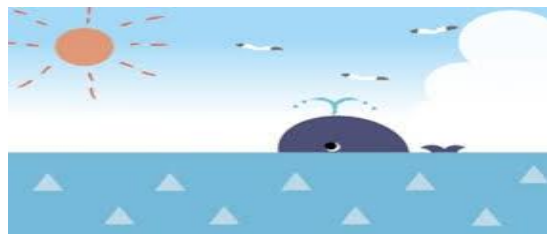
夏



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
wacco

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.7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、北海道にも暑い夏の季節がやってきました。今年はコロナも少し落ち着き、お祭りや、花火大会、海水浴などいろいろなイベントが開催されますね。

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。（水分補給は忘れずに！！）

今年も、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」が始まり、いっぱい野菜やフルーツを収穫しています。豊生会グループのイベントでの販売を予定しておりますので、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いただき、季節に合った献立を紹介しています。今回は、夏バテ防止と夏野菜のレシピです。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、前回に続き「口の体操」です。こちら是非、自宅でお試してください。

また前月号より、「wacco」さんが、協力して頂いております。活動紹介しておりますので、そちらもご覧ください。

私たちも、世界が一日でも早く穏やかになることを願っております。暑い日が続きますが、体調には十分にお気を付けていただき、水分補給を忘れず、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【 ニルカジ 】秋号 シーズン2 VOL.8もお楽しみに！

下のひらがなを並べ替えると、ある言葉が表れます。
何という言葉になるのでしょうか？

例) ましまう → しまうま

① りんき → _____

② わりひま → _____

③ やぎちむ → _____

④ ぷきうせん → _____

ヒントを基に、何の漢字なのかを当ててください!

① 何の「花」の漢字でしょうか?



第 1 問 紫陽花 → _____

※ヒント: 梅雨の時期に咲く花です。

第 2 問 白粉花 → _____

※ヒント: 種から白い粉がでます。

第 3 問 向日葵 → _____



※ヒント: 夏の代表花です。

② 何の「魚」の漢字でしょうか?



第 1 問 鱻 → _____

※ヒント: 水揚げされる新鮮なものは目が透き通っていて、
体全体に光沢があってとても綺麗である。

第 2 問 鱧 → _____

※ヒント: 釣れると「喜ばれていた」ことから、この漢字になった。

2つの単語が混ざっています。その単語は何でしょう？

例) 問題 「うきりさぎん」

う	さ	ぎ	き	り	ん
---	---	---	---	---	---

問題1 「めすろいんか」

ヒント：果物

--	--	--

--	--	--

問題2 「きむゆぎうちやり」

ヒント：野菜と飲み物

--	--	--	--

--	--	--	--

問題3 「うふわちりうん」

ヒント：夏に使う物

--	--	--

--	--	--	--

問題4 「はおなまびつり」

ヒント：夏のイベント

--	--	--	--

--	--	--

問題5 「とうともまろとこし」

ヒント：夏の野菜

--	--	--

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

「あ」「つ」「い」（“暑い”）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

何でも、いくつでも結構です。考えてみてください。

例えば「あ」は、「アイスクリーム」などです。

「あ」 _____

「つ」 _____

「い」 _____



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。

か	た	ち	や
な	が	ま	が
ぎ	わ	み	ぎ
や	な	ら	と

4文字の県 ○○○○県 と ○○○○県

3文字の県 ○○○ 県 と ○○○ 県

2文字の県 ○○ 県

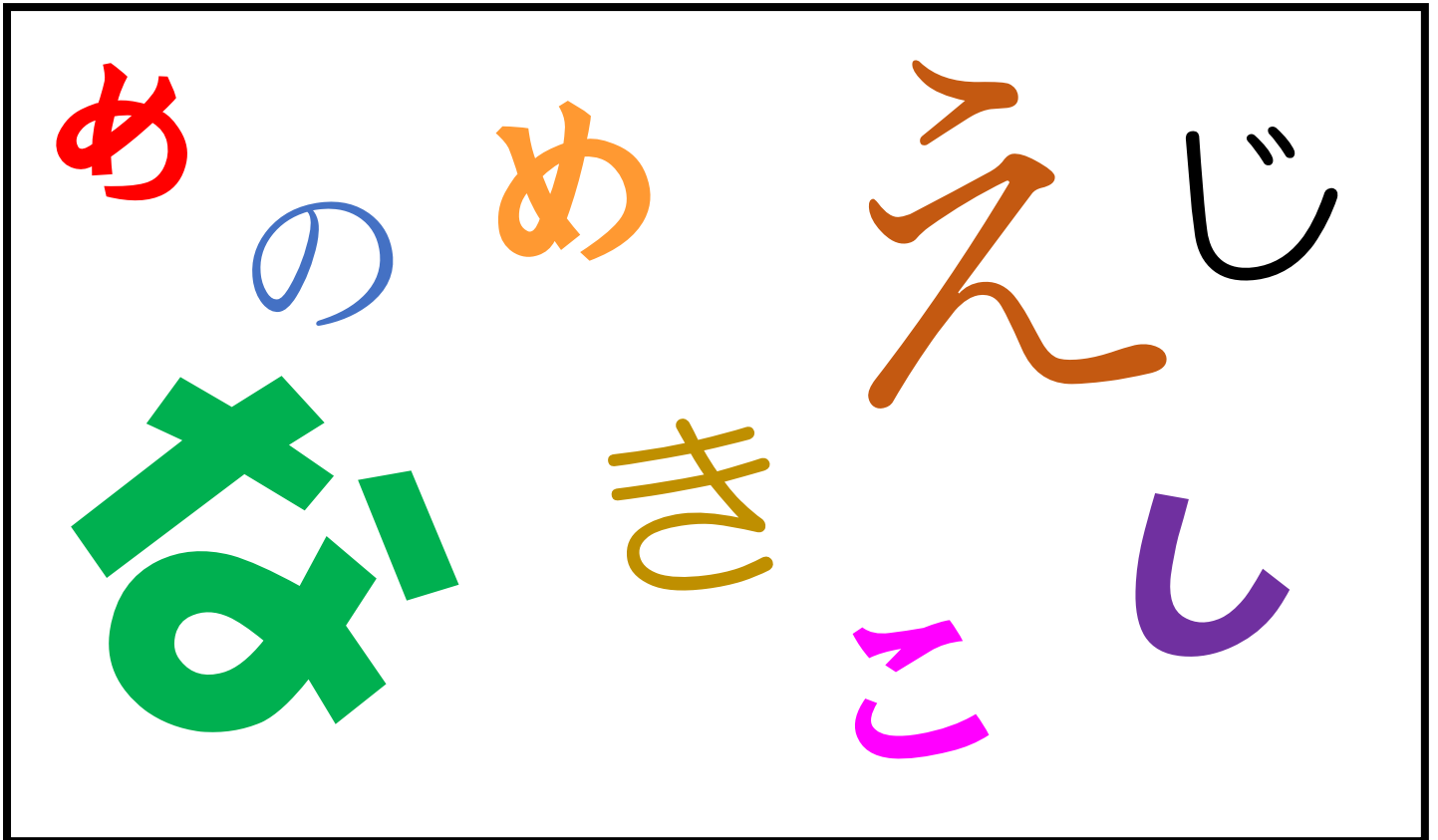
脳トレ⑦ (解答例は 21 ページ)

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。

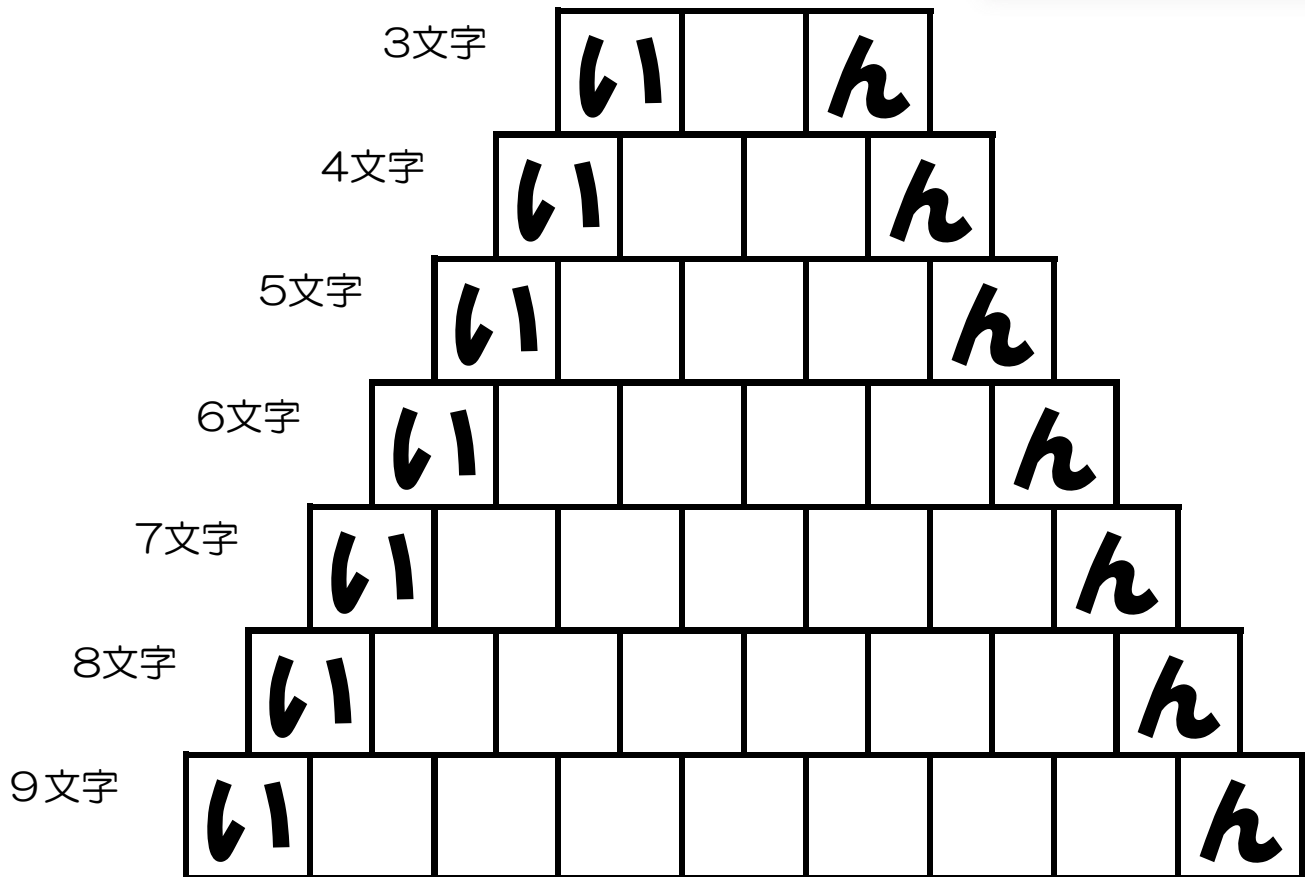


1. ○○○

2. ○○○

3. ○○○

問題 【い】で始まり、【ん】で終わる言葉を
考えてみましょう。



暑い日が続くと、食欲が低下しがちです。さらさらと食べられる「そうめん」や、冷たい「かき氷」などを、ついつい食べ過ぎていませんか。

そうは言っても、台所で火を使うのも暑くて大変……。という声も聞こえそうですが、暑い時こそ、体に必要なものをしっかりとって、体を元気にすることが大切です。

そこで、暑い季節に食べて欲しい食べ物とその食べ方、台所で火を使う時間を短縮する方法をお伝えします。



★暑い季節に食べて欲しいもの

暑い時、人は、発汗量を調整するなどによって体温調整をしていますが、その調整を上手に行うためにも、**エネルギー補給**が大切です。また、暑い中でも、自由自在に体を動かすためには、**たんぱく質**を摂ることも重要です。加えて、夏においしい「**夏野菜**」を食べることで、水分、ビタミン、食物繊維を補い、体の熱を下げるお手伝いができ、快眠、快調（快腸＝快便）にもつながります。つまり、これらを摂取すると、暑い中でも元気に過ごすことが出来ます。

エネルギー補給をしてくれるのにたいせつなものが「主食」、体を作るたんぱく質を補給してくれるのが「主菜」、そして体の調子を整えるために大いに役立つ夏野菜は「副菜」です。この「主食」・「主菜」・「副菜」の3つの組み合わせが、とても大切です。

「主食」とは、穀類などのことで、ご飯、パン、麺類など、つまり、そうめんも、この仲間です。

「主菜」は、肉類、魚類、卵類、大豆製品です。

「副菜」は、野菜類(夏野菜など)の他にも、海藻、きのこ類が仲間です。

夏においしい「そうめん」は、「主食」として適していますが、「そうめん」だけの食事では、大切な主菜や副菜が不足です。

例えば、加熱不要の「ハム」や「しらす干し」、さっと作れる「炒り卵」、電子レンジで蒸した「鶏肉」などをそうめんの上にのせ、刻んだきゅうりやトマト、ちぎったレタスなどを添えた「具たくさんそうめん」であれば、この1品でも栄養素のバランスは、とても良くなります。

そうめんのたれも、いつもの「麺つゆ」以外に、青じそ、大根おろし、しょうが、梅干し、ごまなどを合わせると、おいしくアレンジできます。

★暑い時には、台所に長く立ちたくない！ コンロは使いたくない！・・・ですよね。

暑い時に、台所に長く立って、何品もお料理を作るのは大変です。

その場合、「具たくさんそうめん」や「カレーライス」のように、1品の料理を、具たくさんにすることは、簡単に栄養素が補える良い方法です。その上、洗い物が少なくなるのもうれしい点です。

★ コンロ以外で調理をしてみよう



調理をする場所は、コンロではありません。

以下のような電気製品があれば、それらを調理道具として大いに活用してみましよう。

・「炊飯器」の活用～「簡単炊き込みご飯」です。

炊飯器に、洗った米を入れ、その上に、「さんまの蒲焼缶」のたれと酒少々を炊飯器に入れ、炊飯器の分量の線まで水を入れてから米の上に、「さんまの蒲焼」を載せて炊飯スイッチを入れます。炊き上がったら、刻んだねぎや山椒をふり、軽く混ぜたら「さんまご飯」の完成です。「さんまの蒲焼缶」はあくまでも、一例です。「焼き鳥缶」や「鰻の蒲焼」など、お好みでアレンジしてください。



・「電子レンジ」の活用です。

電子レンジは、ご飯やお酒を温めるだけではありません。火を使わずに加熱できるため、特に夏に活用したい便利な調理器具です。

電子レンジの調理時間(何分、加熱したら良いのか)が分からない、という声も多く聞きますが、目安は、「野菜」など火の通りやすい食材は、**600Wの場合「1gで1秒」**(100gで100秒、約1分半)が目安です。肉類など、火の通りにくい食材は、「100gで2分」程度が目安です。

(500Wの電子レンジの場合は、600Wの加熱時間の1.2倍ほどになります。)

しかし、電子レンジの使用年数や機種の特性、そもそもの食材の種類(水分量の違い等)などによって、電子レンジでの加熱時間(火の通る時間)が若干異なりますので、上記の目安時間を参考に、ご家庭で様子を見ながら時間の調整をしてみてください。

電子レンジは、ラップを使って加熱すると簡単に「蒸し物」や「煮物」ができます。

鶏肉にフォークで穴をあけ、しょうゆ(または塩)と酒を振りかけて、電子レンジで加熱すると、「蒸し鶏」の完成です。「ハンバーグ」風に肉だねをつくり、キャベツと一緒に電子レンジで加熱すると「巻かない」ロールキャベツ風になります。

是非、手間を省いた簡単料理を作って、暑い夏を乗り越えてください。

今月の「**幸せレシピ**」(13～14ページ)では、夏野菜を使ったお勧め料理と野菜の選び方などを紹介していますので、どうぞ参考にしてください。

幸せレシピ①

夏バテ防止！レモンスープ



材料 (2人分)

トマト	60g (1/3 個)	砂糖	2g (小さじ2/3)
きゅうり	60g (1/2 本)	酒	6g (小さじ1強)
レモン	50g (1/2 個)	塩	少々
春雨	20g	レモン汁	4g (小さじ1)
出汁	300g		(弱)
	(昆布とかつお)	※レモン汁は市販のものでもOK	

《作り方》

1. トマトを角切り(1.5cm)、きゅうりをピーラー等でスライス、レモンを薄い輪切りにします。
2. 鍋にだし汁を入れて、ひと煮立ちさせます。
ひと煮立ちしたら、砂糖、酒、塩を加えます。
3. トマト、きゅうり、半分に折った春雨を鍋に入れ、2~3分煮込みます。
4. 最後にレモンとレモン汁を加え、火を止めて完成！

「夏バテ防止のひみつ」

ひみつ①：トマトとレモンに含まれるクエン酸

クエン酸には、疲労回復や食欲増進の効果があります！

ひみつ②：きゅうりに含まれるカリウム

カリウムが不足すると、筋肉に疲労が蓄積しやすくなり、食欲が減退します！

引用：わかさの秘密、web BOSCO

幸せレシピ2

夏野菜の焼き浸し



材料 (2人分)

なす	40g(1/2本)	だし	100 ml
ししとう	25g(5本) ☆	みりん	大さじ2
赤ピーマン	25g(1/2個)	醤油	大さじ1
だいこん	20g	砂糖	小さじ1
	(5mm厚さ程)	生姜チューブ	小さじ1
みょうが	6g(1/2個)	ごま油	小さじ1
さくらえび	5g(大さじ1)		

《作り方》

1. **なす**は、ししとうの長さと同じくらいの長さのくし形切りにします。
ししとうは、ヘタ部分を切り取り、つまようじで数か所穴をあけておきます。
赤ピーマンは、ししとうの長さと同じくらいの長さの縦切りにします。
だいこんは、皮をむき、すりおろします。
みょうがは、千切りにします。
2. 容器に☆の調味料をすべて入れて合わせておきます。
3. みょうが以外の野菜を耐熱皿に入れ、電子レンジ500Wで1~2分加熱します。
野菜が柔らかくなったら、レンジから取り出し、
ごま油を引いたフライパンで焼き軽く焼き目を付けます。
4. 軽く焼き目が付いたら、2で作ったタレの容器に移し入れ、30分ほど冷蔵庫で冷やします。
5. 器に盛り付け、最後にみょうがとさくらえびを全体にかけて完成です。

おいしい「なす」の選び方



紫色が濃く、ツヤがあるものがベスト

紫色が濃く、ツヤがあり、ヘタの下まで太っているものを選ぶ。さらに、持ったときに弾力と重みがあること。また、ヘタの色が黒く、ガクの部分がとがっているのも新鮮さの証し。

(引用：農林水産省 「夏野菜を食べよう」)



口の体操



暑くなってきた、食欲ありますか？運動してますか？
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くちびるを突き出して、横に引きます

突き出して3秒、横に引いて3秒 5回繰り返します。



②舌を前に出して、引っ込めます

前に出して3秒、引っ込めて3秒 5回繰り返します。



③つばを飲みます

30秒間に、“ゴクンッ”と
つばをたくさん飲んでみましょう！



④咳（せき）の練習

“ゴホンッ”と大きな咳（せき）を3回しましょう！
3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、
こちらもお覧ください！

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。

脳トレ① (解答)

ひらがな並べ替えクイズ



① りんき → きりん

② わりひま → ひまわり
ひまわりを見ていると、元気がもらえますね。

③ やぎちむ → むぎちゃ こまめに水分補給をして、熱中症対策を心掛けましょう。

④ ふきうせん → せんぷうき 夏バテには、十分気をつけましょうね。



脳トレ② (解答)

① 花漢字クイズ 答え

第1問 あじさい

「魔除けの花」とも呼ばれる紫陽花は幸運のお守りにもなる、とても縁起の良い花です！
見かけたらラッキーですね！

第2問 おしろいばな

オシロイバナは丈夫なので、やせた土地でも育ちます！
私たちが負けずに健康に生活しましょう！

第3問 ひまわり

ひまわりの油は、活性酸素を抑制する抗酸化成分も含まれていて、肌トラブルを防いだり、健康を維持したりする効果があるのだそうです。
ひまわりの力で、健康的な肌を保つことが出来るかもしれないですね！

② 魚漢字クイズ 答え

第1問 あじ

高血圧予防、動脈硬化予防、骨や歯を丈夫にするなどの効果があると言われて
ています。「あじ」を食べて体を丈夫にしましょう！

第2問 きす

「きす」はタンパク質をたっぷり含み、脂質が少ない白身魚で、健康づくりに役立ちます。
積極的にとりたい魚です！

脳トレ③（解答）

- 問題 1：めろん・すいか : 夏が旬の果物を食べて免疫力を高めましょう！
- 問題 2：きゅうり・むぎちゃ : 水分が多いきゅうりと麦茶を飲んで、水分補給！
- 問題 3：うちわ・ふうりん : 風鈴の音を聞いて、うちわの風で涼みましょう
- 問題 4：おまつり・はなび : 夏といえばお祭りと花火！ 是非、楽しみましょう
- 問題 5：とまと・とうもろこし : 夏が旬の野菜を食べて元気に夏を乗り越えましょう！

脳トレ④（解答例）

- あ：アイス（アイスクャンディ、アイスクリーム、アイスコーヒー）、赤福、青汁、青のり、赤だし、揚げ出し豆腐、揚げパン、朝がゆ、あじ(あじの塩焼き、あじフライ)、厚焼き玉子、厚揚げ、油揚げ、あめ玉、アーモンド、粗びきこしょう、粗びきハンバーグステーキ、あんこ（あんころもち、あんドーナツ、アンパン、あんまん） など
- つ：つきこんにゃく、月見うどん、月見そば、つくだ煮、つくね、つけ麺、つみれ汁 など
- い：いか（いか刺、イカフライ、いかすみ、いか飯）、いかなご、いくら（いくら丼）、石狩鍋、石焼ビビンバ、伊勢海老、磯辺巻き、板チョコイタリアン料理、板わさ、いちご、いちじく、一味唐辛子、糸こんにゃく、いなり寿司、いも（石焼き芋、芋けんぴ）、いりこ、岩ガキ、いわし、など

脳トレ⑦ (解答)

「きのこ」に関する言葉でした。

なめこ

しめじ

えのき



脳トレ⑧ (解答例)

例

3文字	いいん	いさん いでん いひん いらん いてん
4文字	いんかん	いけめん いんげん いみしん いんねん
5文字	いいかげん	いくらどん いわてけん いやくひん
6文字	いもようかん	いかそーめん いかどうぶん いばらきけん
7文字	いっしゅうかん	いっちょくせん いきしょうちん いしんでんしん いりょうほけん
8文字	いんとねーしょん	いっかくせんきん いじわるばあさん いちにちいちぜん いるみねーしょん
9文字	いっちょういったん	いらすとれーしょん いちもくりょうぜん いさんそうぞくにん いぞくきそねんきん

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/

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】



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!



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) 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

+

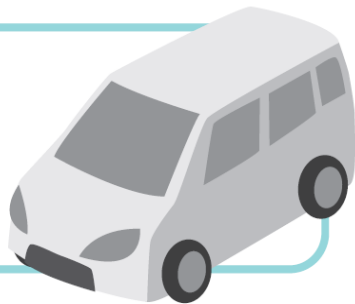
各種点検

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



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 東雁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

医療

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

訪問通所



ゆかり フォルテシモ ライフプラン リハビリ・医療・介護センターひまわり 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せい

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

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

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
- ・お遊者クラブ
- ・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
- ・さくらサポート隊 お食事サロン
- ・夕張豊生会とも倶楽部
- ・おさんぽカフェ
- ・ひまわり健康教室

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

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

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東雁来

共用型デイサービス



さくらケア

サポートハウス



パールロード元町 シーフロント輝葉

介護付有料老人ホーム



住宅型有料老人ホーム



CoCo東雁来 式番館 CoCo元町 式番館



CoCo元町 式番館 CoCo東苗穂 式番館

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



「ニルカシ」作成者一覧

札幌保健医療大学

- 表紙塗り絵 栄養学科1年 赤野 可歩
- 脳トレ①～④、健康知恵袋1、幸せレシピ
看護学科2年 野村 美咲、 福村 美空
看護学科1年 小野寺 麻衣
栄養学科3年 近野 彩香、 武藤 実柚

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⑤～⑧ D. factory スタッフ

< 作成協力 >

wacco 代表 高木 翔成
副代表 中村 風五

市立札幌みなみの杜高等支援学校

< 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8月1日発行



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会