ニルスの会　活用できる　情報誌　　Vol. 8　　シーズン2

ニルカジ

2023
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

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.8 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。

暑かった札幌の夏も終わり、いよいよ、秋本番です。さわやかな風が頬をなでて、過ごしやすい日々が続いています。

秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、行楽の秋……など、秋と結びつく言葉はたくさんありますよね。お米や果物が実る秋は、快適に過ごしやすい季節となりますが、日没の時刻が早くなるばかりでなく、日が没してから暗くなるまでの時間も短くなります。ストンと日の暮れる感じがまさに「秋の日のつるべ落とし」です。また朝夕の寒暖差が激しいので、身体が冷えないように体調管理に気をつけながら、楽しく過ごしていただきたいと思います。

最近、ニルスの会のサロンでは、新しいメニューが増えています。これからも、秋・冬にかけて様々なサロン活動のメニューを企画したいと思いますので、期待してお待ちください。

今回の「ニルカジ」では、札幌保健医療大学にご協力いただき、食欲の秋にもってこいの「幸せレシピ」、食欲とは切っても切れない「お通じ」についての知恵袋を紹介しています。是非ご一読ください。

そして、美味しいものを食べたら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「体幹」を鍛える運動を紹介していただきました。こちらも是非、ご自宅でお試しください。

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。寒くなる日が増えてきますので、体調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、次回の【　**ニルカジ**　】冬号　シーズン３　VOL.9 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

◆エコ啓発活動（その①），（その②）・・・・・・・・・・P11～P12

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

◆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１「食欲の秋～快便ですか？」・・・・・・P15～P16

作成：札幌保健医療大学生

◆健康知恵袋２「体幹を鍛える！」・・・・・・・・・・・・・・P17

作成：東苗穂病院　リハビリスタッフ

◆脳トレ（解答）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P18～P21

脳トレ①（解答は 18 ページ）

ひらがな穴埋め問題

ヒントを参考にして、下の□に入るひらがなを考えてください。

問題１　さ□ま　　（ヒント　魚）

答＿＿＿＿

問題２　もみ□　　（ヒント　秋の葉っぱのこと）

答＿＿＿＿

問題３　う□どう　　（ヒント　体を動かすこと）

答＿＿＿＿

問題４　さつ□いも　（ヒント　たべもの）

答＿＿＿＿

脳トレ②（解答は 18 ページ）

言葉当てクイズ（1）

２つまたは３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」

答　| う | さ | ぎ |　| き | り | ん |

問題１　「さとけんぼ」　ヒント：秋の魚と虫

答　| | |　| | | |

問題２　「どしくょくしよくょ」

ヒント：〇〇の秋といえば・・・

答　| | | | |　| | | | |

問題３　「かくいきりも」　ヒント：秋が旬

答　| | |　| |　| |

脳トレ③（解答は 18 ページ）

言葉当てクイズ（2）

次の文には、ある２つの言葉が隠されています。それは何でしょう？

例）　問題　「ぶしどなう」

答　ぶ　ど　う　　な　し

問題１　「ばさじあ」　　ヒント：魚

答　□□　□□

問題２　「こきすもくす」　　ヒント：花

答　□□□□　□□

問題３　「ジョマラギソングン」　　ヒント：運動

答　□□□□□　□□□□

脳トレ④（解答は 19 ページ）　　健康クイズ

問題１　この文字は健康に関する四字熟語です。

□に入る漢字を答えて下さい！

① 医□同源　答＿＿＿＿

② □朗快活　答＿＿＿＿

③ 美意延□　答＿＿＿＿

④ 頭□足熱　答＿＿＿＿

問題２　これは健康に関するクイズです。

〇か×で答えてください！

① 昼寝は健康に悪い。　〇か×か？　答＿＿＿＿

② 毎日 1 万歩以上歩くのが健康に良い。　〇か×か？

答＿＿＿＿

③ 42℃のお湯に 30 分つかると免疫力が上がる。〇か×か？

答＿＿＿＿

脳トレ⑤（解答は 20 ページ）

ひらがなクイズ

□には同じひらがなが入ります。ひらがなを当てはめて出来上がる単語をお答えください。

例）　□□き　→　すすき

問題１　こ□も□　→　答＿＿＿＿

問題２　ぎ□な□　→　答＿＿＿＿

問題３　□んど□かい　→　答＿＿＿＿

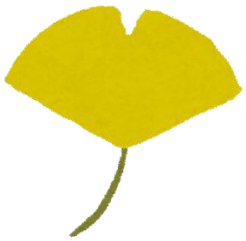
問題４　か□の□　→　答＿＿＿＿

問題５　は□かんせ□　→　答＿＿＿＿

脳トレ⑥（解答は 20 ページ）　漢字クイズ

右の絵をヒントにしながら、下の青枠内から□にあてはまる漢字を選び、読みをお答えください。

問題 1　公□樹



→　答＿＿＿＿＿＿/読み＿＿＿＿＿＿

問題 2　秋□魚

→　答＿＿＿＿＿＿/読み＿＿＿＿＿＿

問題 3　無□果

→　答＿＿＿＿＿＿/読み＿＿＿＿＿＿

花	孫	刀

脳トレ⑦（解答は 21 ページ）　回文クイズ

右から読んでも左から読んでも同じです。

□に文字を入れて回文を完成させてください。

例）　問題　「□□食べたかい？」

答　いか　／　いかたべたかい？

問題１　「□□□を焼いた」

答＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

問題２　「□□□もイモ買うの？」

答＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

問題３　「昼□□の楽しめる日」

答＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

問題４　「□□□いい国歌」

答＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

問題５　「□□の□□□は済んだのかい？」

答＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

脳トレ⑧（解答は 21 ページ）　文字探し

下のリストの言葉が表のタテ・ヨコに入力されています。

「さんま」のように線で消していき、残った言葉を並び替えて

出来た単語をお答えください。

さ	し	こ	お	ろ	ぎ	べ
ん	あ	み	き	つ	お	さ
ま	か	う	る	き	な	つ
け	と	ど	じ	ん	ば	ま
た	ん	ぶ	み	も	ん	い
つ	ぼ	ま	も	く	が	も
ま	つ	や	お	せ	ひ	と
ど	ん	ぐ	り	い	り	く

リスト　見つけた言葉には✓を入れましょう。

- ☐ さつまいも　☐ こおろぎ　☐ あかとんぼ　☐ どんぐり
- ☐ まつたけ　☐ くり　☐ やまぶどう　☐ おつきみ
- ☐ ひがんばな　☐ きんもくせい　☐ もみじ

答 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

エコ啓発活動

（その①）

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啓発活動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つ紹介します。

ペットボトルキャップを利用したコマ作り

【道具】
- ペットボトルキャップ（８～１０個）
- たこ糸　・割りばし
- 厚紙　・強力両面テープ
- 接着剤　・マジックペン
- 千枚通し　・はさみ　・紙やすり

【作り方】
- ペットボトルキャップの中心に、千枚通しで穴を開けます。
- 穴を開けたキャップにたこ糸を通して、数珠つなぎにします。
- くるっと丸めて、たこ糸をしっかりと結びます。
- コマより小さい丸を厚紙で作って、上部と下部に貼ります。厚紙に、マジックペンで色を塗ると、回した時にきれいです。
- 貼り付けた厚紙の中心に、千枚通し（キリでも OK）で穴を開けます。
- 割りばしを切って、やすりをかけます。
- 割りばしを穴に通して接着剤でとめたら完成です！！

学校の向かいにある五輪団地の方々と一緒にコマを作りました。五輪団地のお祭りが近いとのことで、参加する子どもたちへのプレゼントに最適ではと思い、企画しました。当日は、コマを作った後、参加したみなさんでコマ回し大会を開催しました。参加された方々は、昔、コマを作って遊ばれていたという方が多く、コマの回し方を教えてくださいました。とても盛り上がりました。
割りばしの長さや角度によって回り方が変わるので、いろいろと試してみてください。

エコ啓発活動

（その②）

９月１日の防災の日にちなみまして、使用済みペットボトルを使った防災グッズ作りを企画しました。

ペットボトルを使った密閉容器づくり

【道具】

・ペットボトル（キャップ付き）
・カッター
・ビニールテープ
・ビニール袋

【作り方】

・ペットボトルの上部（直線部分に変わる辺り）を、カッターで切断する。
・切断した部分で指を切らないように、ビニールテープを貼り付ける。
・切断した側からビニール袋を入れ、キャップ口から引き出す。
・キャップを閉めたら完成！！

＊使い方

ビニール袋の中に、密閉したい物を入れてからキャップ口に通してキャップを閉めてください。

＜こんな使い方があります＞

＊残飯入れ

食事で出た残飯などを入れて、匂いがしないように密閉できます。

＊食べ残したものの保存

食べ残したものを入れて、保存しておけます。（保存の仕方は入れる物によって変わります。）

＊氷のう

氷と水を入れると氷のうとして使え、熱中症予防などになります。

幸せレシピ１

鮭の甘酢あんかけ

鮭の赤色は、アスタキサンチンという成分の色です。
アスタキサンチンは強力な抗酸化活性を持ち、
老化や、がん、生活習慣病などの予防につながると
言われています。

材料　２人分	
鮭	160ｇ（１人 80ｇ）
片栗粉	適量
にんじん	1/4 本
ピーマン	１個
たまねぎ	1/4 個
えのき	20ｇ
厚揚げ	50g
油	小さじ1

［甘酢あん］	
酒	大さじ１
砂糖	小さじ１
しょうゆ	大さじ 1/2
酢	大さじ１
水　または　だし汁	大さじ２
［水溶き片栗粉］	
片栗粉	大さじ１
水	大さじ1

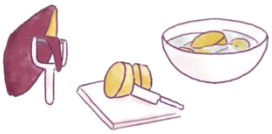
＜作り方＞

① 鮭に片栗粉をまぶす。
② にんじん・ピーマンを千切り、たまねぎをくし切り(細め)、えのきはバラバラにほぐし長さを半分に切る。厚揚げは、２㎝程の角切りにする。
③ 油をひいたフライパンで、鮭を両面しっかりと焼き、一度取り出す。
④ そのフライパンに、野菜と厚揚げを入れて炒め、火が通ったら、甘酢あんの調味料を加える。水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
⑤ の鮭を盛り付け、その上から④の甘酢あんをかけて、完成。

幸せレシピ２　型抜き風 スイートポテト

材料(20 個分ほど)

さつまいも		２００ｇ
牛乳　または	生クリーム	大さじ1
砂糖	２５ｇ	
バター	１５ｇ	
小麦粉	５ｇ	
卵黄(ツヤだし用)	１個	

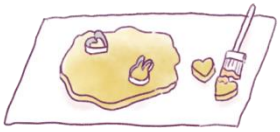


① さつまいもの皮を剥いて輪切りにし水にさらします。

②耐熱容器にさつまいもを入れ、高さの 1/3 ほどつかるまで水を入れます。

③電子レンジに入れ、500wで５分（600W で４分）加熱します。

④さつまいもの水気を切り、ペースト状になるまで潰し牛乳、砂糖、バター、小麦粉を入れ混ぜ合わせます。



⑤生地を２ｃｍ程の厚さに伸ばし、好きな型で抜きます。卵黄を溶き、ハケで表面に塗ります。

⑥200 度のオーブンで１５～20 分焼きます。

完成

アレンジ！

・小麦粉を片栗粉に換えることで、アレルギーの方でもおいしく食べられます！

・卵黄の代わりに、はちみつやジャムでもおいしく作れます。

健康知恵袋１　食欲の秋　～　快便ですか？

「食欲の秋」という言葉があるように、秋は食べ物がおいしい季節です。

おいしく食べるためには、「快腸」であることも大切です。

体の調子を知らせてくれるものの１つが、「便」です。

毎日、快適に、排泄できていますか?

１．「便秘」の定義

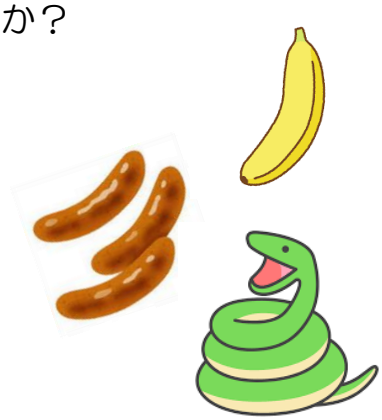
国のガイドラインによると、

- 排便が週に３回未満（３日以上排便が無い）
- 排便をする際に、４回に１回は、強くいきむ必要がある
- 硬便（「コロコロ便」、または、「ソーセージ状ではあるが硬い」）
- （毎日排便があったとしても）残便感がある

以上のように示されています。当てはまっていませんか？

「理想的な便」は、

- 表面がなめらかなソーセージ状
- バナナ状
- 蛇の様なとぐろ状　などと表現されています。



２．「便秘」を放っておくと、どうなる？

便秘のまま放置すると、肛門に便が溜まり、水分を失い、どんどん硬くなり、腸の方まで便が溜まり、まずます排泄が困難になります。

このような状態は、「痔（じ）」、「大腸がん」、「腸閉塞」などの病気を引き起こす原因となります。

「たかが便秘」、「いつものことだから」などと見過ごしていると、大変なことになるかもしれません。

３.「快便」に必要なこと

・毎日、規則正しく、トイレに行き、排泄する習慣を作ること

特に、起床時や朝食後は、排泄しやすいチャンス時間です。
人は寝ている間にコップ１杯程度の汗をかいていますので、
起床時にコップ１杯の水を飲むことは脱水症予防の点と、腸を刺激する点の
両面から良い方法です。

・腸を動かすために、運動（特に足を動かす）をすること

お腹の上から手を当てて、お腹（腸）のマッサージをする人も多いと思いますが、
運動をして足を動かすと、自然と腸が刺激され、腸のマッサージにつながります。

・食事をしっかり食べること

便の材料になる「食事」をしっかり食べることが大切です。
便秘になるとお腹が張った感じがして、食欲が出ない場合もあると思いますが、
食べないことは、更に危険なことです。

４．快便のために食べてほしいもの

「主食」：ご飯など。
穀類の食物繊維と一緒に水分も含まれています

「副菜」：野菜、きのこ、海藻、芋類など。
食物繊維と水分、腸内細菌(善玉菌)のエサになるオリゴ糖も含まれます。
腸内環境を整えてくれ、快便のお手伝いができます。

「主菜」：魚類・肉類・卵類・大豆製品・乳製品など
これらは、運動できる体を作るためにも大切です。
快便には「腹筋」を鍛えることも有効ですので、
運動が出来る元気な体作りを心掛けたいですね。

毎日、１日３回、よくかんで食事をし、体を積極的に動かすことが、
快便にもなる大切な方法です。

健康知恵袋２

体幹を鍛える！

体幹（たいかん）とは、字のごとく「体の幹」です。簡単にいうと、胴体を指します。体幹は身体の中心にあり、動作の軸となります。体幹が弱いと、手足の筋力を鍛えても動作が安定しません。

今回は体幹を鍛える運動メニューを紹介します。体幹を鍛えて、生活動作を楽に行えるようにしましょう。

体調の悪いときや、運動中にからだに痛みを感じたときは、無理せずに運動を中止してください。

脳トレ①解答　ひらがな穴埋め問題

問題１　さ□ま　回答　ん

秋の美味で、栄養を蓄えて、体を丈夫にしましょう。

問題２　もみ□　回答　じ

もみじを見ながら、リラックスをしてみましょう。

問題３　う□どう　回答　ん

体を動かして、健康に過ごしましょう。

問題４　さつ□いも　回答　ま

よく噛んで、食べましょう。

脳トレ②解答　言葉あてクイズ（1）

問題１　さけ　・　とんぼ

旬のさけを食べて栄養を摂りましょう！　秋は赤とんぼがたくさんいますね。

問題２　どくしょ　・　しょくよく

食欲の秋！読書の秋！　沢山食べて本を読んで、頭をしっかり刺激しましょう。

問題３　かき　・　くり　・　いも

秋の「３大好物」ともいわれますね。どれがお好きですか?

脳トレ③解答　言葉あてクイズ（2）

問題１　さば　・　あじ

秋においしい魚は色々あります。魚には多くの栄養素が含まれていますので、旬の時期に食べて栄養を蓄えましょう。

問題２　こすもす　・　きく

お花を見て、心を和ませてみませんか。

問題３　ジョギング　・　マラソン

秋は、「スポーツの秋」でもありますね。
運動・スポーツを行う際には、ケガ防止のために必ず準備運動を心掛けましょう。

脳トレ④解答　　健康クイズ

問題 1

① 食（いしょくどうげん）

食事に注意することが病気を予防する最善の策である、また、日ごろの食生活も医療に通じるという意味です。野菜やお肉など、栄養バランスを意識した食事で、健康になりましょう！

② 明（めいろうかいかつ）

明るく元気な様子を意味します。元気がありポジティブな考え方は健康の秘訣です！
お話をしたり運動をしたりして、元気に生活しましょう！

③ 年（びいえんねん）

楽しい気持ちを持ち続ければ、自然と長寿に繋がるという意味を持ちます。みなさんは、自分の趣味がありますか？　絵画や散歩など、自分が楽しいと思うことを生活の一部に取り入れると、毎日が楽しく、かけがえの無いものになるかと思います。

④ 寒（ずかんそくねつ）

頭が痛い時に氷枕などで頭を冷やしたり、湯たんぽを足元に置いたりしたことはありませんか？
血液循環が良くなり、自律神経の調整やリラックス効果が期待できるそうです。

問題 2

①×

昼寝をすると脳が休まり、その後の家事や勉強などの効率も上がります！
特に不眠で悩んでいる方は、昼寝によって不足している睡眠を補う事も出来ます。
昼寝をするなら、30 分が目安とのことです！

②×

高齢者の方ですと、男性で 6,700 歩、女性で 5,900 歩が目標といわれています。
でも、歩数の数値はあまり気にせず、まずは、毎日歩いて健康の意識を高められるとてとても素敵ですね！

③×

42℃のお湯に長くつかると交感神経が優位になり脈拍も早くなり心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険があるので注意が必要です。
免疫力を上げるには 38～40℃のぬるめの湯に約 15 分間、みぞおちまでつかる半身浴が一番良いそうです！　ぜひお家で試してみましょう！

脳トレ⑤（解答）

□には同じひらがなが入ります。ひらがなを当てはめて出来上がる単語をお答えください。

問題１　こ□も□　→　答　す・こすもす

問題２　ぎ□な□　→　答　ん・ぎんなん

問題３　□んど□かい　→　答　う・うんどうかい

問題４　か□の□　→　答　き・かきのき

問題５　は□かんせ□　→　答　つ・はつかんせつ

脳トレ⑥（解答）

右の絵をヒントにしながら、下の青枠内から□にあてはまる漢字を選び、読みをお答えください。

問題１ 公□樹

→　孫　/読み　いちょう

問題２ 秋□魚

→　刀　/読み　さんま

花	孫	刀

問題３ 無□果

→　花　/読み　いちじく

脳トレ⑦（解答）

右から読んでも左から読んでも同じです。□に文字を入れて回文を完成させてください。

問題１　「□□□を焼いた」

答　タイヤ　／　たいやをやいた

問題２　「□□□もイモ買うの？」

答　農家（のうか）　／　のうかもいもかうの

問題３　「昼□□の楽しめる日」

答　飯（メシ）　／　ひるめしのたのしめるひ

問題４　「□□□いい国歌」

答　カッコ　／　かっこいいこっか

問題５　「□□の□□□は済んだのかい？」

答　いか・ダンス　／　いかのだんすはすんだのかい

脳トレ⑧（解答）

下のリストの言葉が表のタテ・ヨコに入力されています。

「さんま」のように線で消していき、残った言葉を並び替えて出来た単語をお答えください。

さ	し	こ	お	ろ	ぎ	べ
ん	あ	み	き	つ	お	さ
ま	か	う	る	き	な	つ
け	と	ど	じ	ん	ば	ま
た	ん	ぶ	み	も	ん	い
つ	ば	ま	も	く	が	も
ま	つ	や	お	せ	ひ	と
ど	ん	ぐ	り	い	り	く

答.　つ　る　べ　お　と　し

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

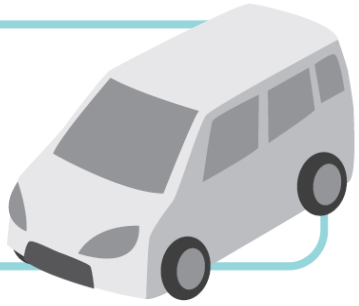
室内清掃 ＋ 各種点検

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

病院

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

医療

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

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

訪問通所
住まい
医療介護
生活支援介護予防

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
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

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

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

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東雁来弐番館
CoCo元町
CoCo元町弐番館
CoCo東苗穂

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

共用型デイサービス

さくらケア

サポートハウス

パープルロード元町
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
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
- とおりゃんせ
- 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)

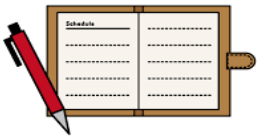
医療法人社団 豊生会
札幌市東区東苗穂3条1丁目2-18
☎011-784-1121 https://www.houseikai.or.jp/recruit/

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

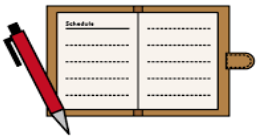
有限会社 おいらーく
札幌市東区東苗穂9条3丁目1-40
☎011-790-5311 https://oira-ku.com/recruit/

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



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１年　赤野可歩
・脳トレ①～④・健康知恵袋１・幸せレシピ
　栄養学科３年　田岡里彩、細川真邑
　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

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

・エコ啓発活動　　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

＜　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１１月 20 日発行

NILS
特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会